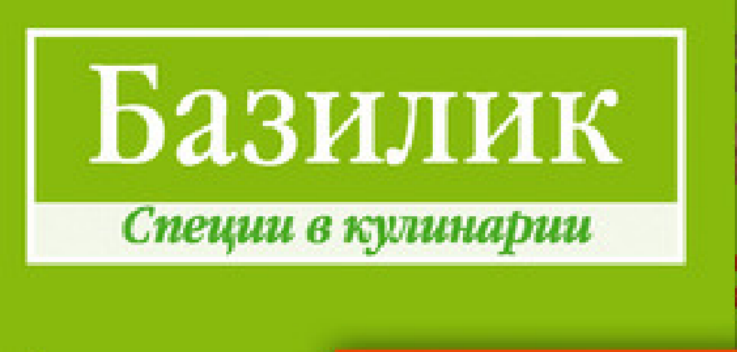
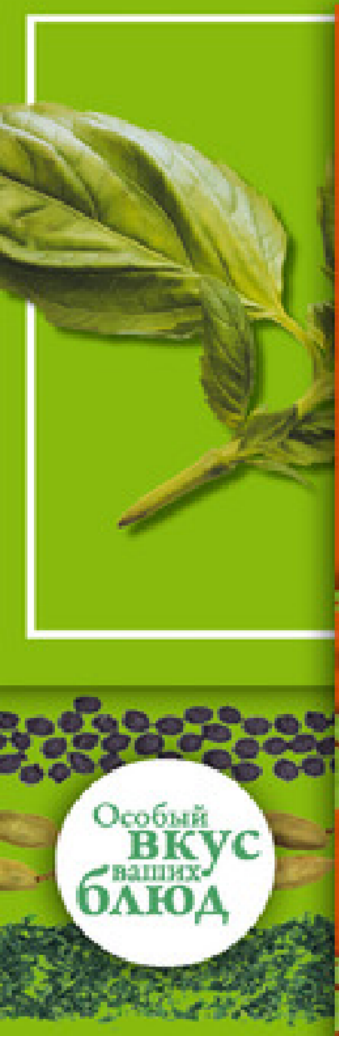
Базилик

Специи в кулинарии





Кориандр

Специи в кулинарии

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Пряности, специи и приправы к пище способны как подчеркнуть натуральный вкус продуктов, так и в значительной степени изменить, облагородить его. Из книги «Кориандр. Базилик» вы узнаете историю специй, рецепты с их использованием, советы по хранению и выращиванию.

- В. А. Кугаевский
- Кориандр
- История возникновения пряности
- Содержание полезных веществ
- Салат из цветной капусты с перцем
-
- Зеленый салат из редиса с кориандром
-
- Салат «Ароматный»
-
- Салат из свеклы
-
- Салат «Хе» из баклажанов
- Салат «Жгучая креветка»
-
- Вьетнамский салат с креветками
-
- Салат картофельный с мясом
-
- Салат «Лесной»
- Рататуй с кориандром
- Салат с морковью
- Огуречный салат с кориандром
-
- Чатни из свеклы с кориандром
-
- Овощи в желе с кориандром
-
- Малосольные огурцы с горчицей и кориандром
- Лечебные свойства
- Лечение кориандром
- Молодые овощи с кориандром и ломтиками голубого сыра
-
- Холодный суп по-тайски
-

- Ароматный фасолевый суп-пюре
- Пикантный морковный суп с чесночными гренками
- Рисовый суп с яйцами
- Говядина, тушеная по-французски
- Курица в сыре с кориандром
- Свинина, тушеная в красном вине
- Ребрышки с лимоном, мятой и кориандром
- Тефтели с соусом из кориандра
- Куриное филе с кориандром и мятой
- Тунец с кориандром
- Сардины по-итальянски
- Применение кориандра в кулинарии
- Камбала с пряным соусом
- Морской окунь с кинзой
- Рыбные котлеты с кориандром и соусом чили
- Постный пирог с маком и медом
- Печенье «Восточное»
- Пирог с вишней и шоколадом
- Сбитень
- Выращивание
- Уборка и хранение
- Базилик
- Сэндвич с редисом и базиликом
- Легкий салат с листиками базилика
- Салат из помидоров черри с базиликом
- Капуста, квашенная с виноградом, базиликом и медом
- Помидоры с базиликом и моццареллой

- Овощной рататуй
- Закуска из сыра с базиликом
- Использование базилика в кулинарии
- Сырная смесь с базиликом
- Запеканка с ветчиной и помидорами
- Баскский мясной салат
- Омлет с базиликом
- Баклажановая запеканка
- Ризотто с помидорами и базиликом
- Советы от шеф-повара
- Это интересно
- Содержание полезных веществ
- Холодный суп из огурцов «Зеленый»
- Томатный суп с базиликом и макаронами
- Грибной суп со шпинатом и специями
- Овощной суп с фасолью
- Летний овощной суп
- Итальянский фасолевый суп
- Борани с баклажанами
- Паста с базиликом
- Макароны с базиликом и творогом
- «Морское изобилие»
- Спагетти с тунцом
- Тунец по сицилийски
- Лосось с базиликом
- Лекарственные свойства
- Креветки с травами и лапшой
- Запеченная рыба «А ля натюрель»
- Мясо с картофелем

- Сбор, заготовка и хранение
- Лечебные настои из базилика
- Медальоны из свинины с помидорами
-
- Люля-кебаб
-
- Фондю по-неаполитански
- Говядина по-тайски
-
- Куриные грудки на гриле
-
- Паштет из птичьих потрошков
- Кексы с перцем и базиликом
- История возникновения пряности

В. А. Кугаевский
Кориандр. Базилик. Специи в кулинарии

Кориандр

Кориандр – пряность-лекарь, использующаяся с древних времен в кулинарии и помогающая при многих болезнях. В пищу используются высушенные семена, а также зелень в свежем и сухом виде.

Кориандр посевной (Coriandrum sativum) – однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Зелень кориандра часто называется китайской петрушкой, кинзой или киндзой. На Северном Кавказе профессиональными пчеловодами называется коляндрой (от «кориандр»). Синонимы специи кориандр: коляндра, кишнец посевной, шлендра, хамем, кишниши, киндзи, кинза, чилантро, кашнич.

Стебель у кориандра посевного прямостоящий, голый, высотой до 40–70 см, разветвленный в верхней части,

прикорневые листья широколопастные, крупно рассеченные, с широкими дольками и длинными черешками, верхние листья на коротких черешках с узкими линейными дольками. Цветки мелкие, белые или розовые, расположены сложными зонтиками на концах цветоносов, образуя 3–5 лучей. Они источают неповторимый аромат. Цветет в июне-июле, плоды круглой формы созревают на юге в июле, в более северных районах – в августе-сентябре.

Для роста этого растения необходимо обилие солнечных лучей, влаги и тепла.

Родина кориандра – Малая Азия, Восточное Средиземноморье.

Соцветия с незрелыми зелеными семенами можно срезать, высушить и использовать для составления композиций из сухих цветов.

История возникновения пряности

Упоминание о семенах кориандра (мата) встречается в древних санскритских рукописях.

Известен он был и древним грекам, найден в древнеегипетских гробницах, относящихся к 1400 году до н. э. Греки называли его «клоповник», и не без основания – свежие размятые листья его пахнут клопами. А спелые плоды, особенно в смеси с другими пряностями, имеют приятный вкус и меняют свой аромат. Плиний отмечал, что название растения происходит от греческих слов «korios» – «клоп» и «anison» – «анис».

В Древнем Египте кориандр считался медицинским средством, достойным уважения, как писал Гиппократ.

Это растение было одной из тех горьких трав, которую обязательно полагалось есть евреям на Пасху в память о «страданиях народа Израиля в земле египетской». Говорится о кориандре и в Библии при описании манны небесной: «И нарек дом Израиля хлебу тому имя: манна; она была, как кориандровое семя, белая…» [Исход 16:31].

Пряное растение разводили в Палестине, а римляне смесью кориандра, кумина и уксуса натирали мясо, чтобы предохранить его от порчи.

Кориандр был знаком китайцам и стал широко популярен в Индии. Римляне сделали эту пряность популярной в Западной Европе, Англии. Потом он попал в колонизированную Америку.

В старину кориандр использовался в качестве средства, усиливающего половое чувство. В этом качестве он даже упоминается в «Тысяче и одной ночи».

В средневековой книге о специях говорится о том, что на основе кориандра парижскими монахами (кармелитами) была создана жидкость, которая сразу же приобрела во Франции огромную популярность не только в качестве туалетной воды, но и как эффективное сердечное средство.

В Россию его семена были завезены из Испании и розданы для посева крестьянам слободы Алексеевка Воронежской губернии. Тогда кориандр высевался только на приусадебных участках, а сейчас – широко вошел в культуру в южных районах России и ближнего зарубежья.

Содержание полезных веществ

Зелень кинзы – ценный источник аскорбиновой кислоты, рутина, витаминов B1, B2, калия, в ней обнаружены эфирное масло, белковые вещества.

Семена кориандра богаты эфирным маслом, содержат витамины А и С, жирные масла, дубильные вещества, азотистые вещества, крахмал, сахар и многое другое. Из-за наличия всех этих веществ его используют в фармацевтической промышленности для приготовления галеновых препаратов, которые улучшают пищеварение, применяются при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишке.

Салат из цветной капусты с перцем

порций

время приготовления:

калорийность:

капуста цветная – 500 г
морковь – 1 шт.
редька – 250 г
перец сладкий красный и зеленый – по 1 шт.
сок лимонный – 1 ст. л.
кориандр молотый – 2 ч. л.
сахар – 2 ч. л.
зелень укропа – 40 г
лук зеленый – 20 г
соль – 1 ч.л.
черный перец и красный (молотые) – по вкусу

■ Цветную капусту промыть, разобрать на небольшие соцветия и припустить в течение 5–7 мин.

■ Морковь и редьку очистить, нашинковать соломкой, затем соединить, посолить и дать настояться в течение 30 мин.

■ Сладкий перец промыть, очистить и нарезать соломкой.

■ Укроп и зеленый лук промыть, обсушить и мелко порубить.

■ Подготовленные продукты соединить, заправить солью, сахаром, молотым перцем, кориандром, лимонным соком и перемешать.

■ Перед подачей салат охладить.

...

Цветная капуста необычайно богата витаминами. Кроме этого, она имеет замечательный вкус, аромат и полезность. Такой салат из свежих овощей обязательно должен быть на вашем летнем столе!

Зеленый салат из редиса с кориандром

порции
время приготовления:
калорийность:

зеленый салат – несколько листьев
редис – 1 пучок
лайм (порезанный на четвертинки) – 2 шт.
кориандр (семена) – 20 г
масло оливковое – 5 ст. л.
сахар (мелкий) – 1 щепотка

■ Порезать листья салата пополам. Разложить на блюде или в большой салатнице. Порезать редис на кружочки и положить в миску.

■ Взять 2 четвертинки лайма и острым ножом срезать корку. Порубить мякоть. Выдавить сок из оставшихся четвертинок и перемешать с мякотью и редисом. Добавить кориандр, оливковое

масло и сахар, перемешать с заправкой. Приправить по вкусу. Подавать сразу же.

...

Для сытной порции на одного человека необходимо 50 г листьев зеленого салата.

Салат «Ароматный»

порции

время приготовления:

+замачивание

калорийность: .

фасоль – 250 г
лук репчатый – 2 шт.
перец сладкий – 2 шт.
корень имбиря тертый – 1 ч.л.
кардамон – 2 коробочки
перец душистый – 6 горошин
палочка корицы – 2 см
гвоздика – 6 бутонов
масло растительное – 2 ст. л.
чеснок – 2 зубчика
куркума, тмин, кориандр (молотые) – по ¼ ч.л.
перец острый красный молотый – ¼ ч.л.
сок лимонный – 3 ст. л.

кинза рубленая – 3 ст. л.
соль – по вкусу

■ Фасоль замочить на 6–8 ч. в холодной воде, затем воду слить, вновь залить водой и варить 30 мин. Добавить имбирь, зерна кардамона, душистый перец, корицу, гвоздику и варить до размягчения фасоли. Фасоль откинуть на сито, специи и пряности удалить.

■ Лук мелко порубить, сладкий перец нарезать кубиками. Лук, перец и рубленый чеснок обжарить на части масла, добавить куркуму, тмин, кардамон, соль, острый перец и фасоль. охладить, заправить оставшимся маслом, лимонным соком и зеленью кинзы. Салат перемешать и выдержать в холодильнике не менее 1 ч.

■ При подаче оформить салат веточками зелени.

...

Фасоль особенно богата серой, которая необходима при кишечных инфекциях, ревматизме, кожных заболеваниях, болезни бронхов. В составе фасоли много железа. Наличие железа способствует образованию эритроцитов, притоку кислорода к клеткам, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Салат из свеклы

порции

время приготовления:

калорийность:

свекла – 3–4 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
кориандр молотый – ½ ч.л.
кунжут – 1 ч.л.
перец красный молотый – 2 ч.л.
сахар – 1 ст. л.
масло растительное – 2 ст. л.
сок 1 лимона

■ Свеклу промыть, очистить, нашинковать соломкой.

■ Лук нарезать колечками, обжарить на масле до золотистого цвета, остудить. Чеснок мелко порубить.

■ Заправить свеклу обжаренным луком, чесноком, кориандром, кунжутом, сахаром, перцем, маслом и лимонным соком. Перемешать и дать настояться в течение 1 ч.

■ Перед подачей салат охладить.

...

Свекла – источник витамина С, меди и фосфора. Свекла способствует выведению токсинов из организма. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни – С.

Салат «Хе» из баклажанов

время приготовления:

калорийность: .

баклажаны – 4 шт.
перец сладкий красный – 2 шт.
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 3 зубчика
сахар – 1 ст. л.
кориандр молотый – ½ ч.л.
масло растительное – 3 ст. л.
черный перец молотый – ¼ ч.л.
уксус 9% – 1 ч.л.
соль – по вкусу
корень петрушки

■ Баклажаны промыть, очистить, нарезать ломтиками, отварить в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

■ Сладкий перец промыть, очистить и нашинковать соломкой. Лук нарезать колечками. Чеснок мелко порубить.

■ Подготовленные продукты соединить, заправить маслом, уксусом, сахаром, солью, кориандром и молотым перцем, перемешать.

■ При подаче оформить зеленью.

Салат «Жгучая креветка»

время приготовления:

калорийность:

лук зеленый – 1 пучок
листья салата – 150 г
цедра лайма, тертая – ½ ч.л.
кинза – 2 веточки
креветки вареные очищенные – 300 г
чили мелко нарезанный – ½ стручка
Для заправки:
майонез – 5 ст. л.
сок лайма – 1 шт.

■ В салатницу выложить мелко нарезанные листья салата, добавить зеленый лук, цедру лайма, листья кинзы, креветки и чили, перемешать.

■ Для заправки: соединить майонез, сок лайма, соль, перец и взбить. Заправить салат и перемешать.

...

Размороженные креветки следует отваривать в подсоленной кипящей воде, в которую добавлен укроп (или тмин). Варить их до ярко оранжевой окраски. Креветки должны всплыть на поверхность воды. Обычно на это требуется 3–5 минут, считая с начала закипания. Если креветки отвариваются слишком долго, их мясо становится вязким и жестким.

Вьетнамский салат с креветками

порции

время приготовления:

калорийность:

креветки – 200 г
масло растительное – 1 ст. л. + 2 ст. л.
морковь – 2 шт.
перец сладкий красный – 1 шт.
лук красный – 1 шт.
огурцы – 2 шт.
кориандр (семена) – 20 г
перец чили измельченный – 1 шт.
мука – 100 г
лук-шалот – 12 шт.
заправка тайская с лаймом – 100 мл

■ Морковь, сладкий перец порезать крупными кубиками, лук – тонкими полукольцами. Из огурцов удалить семена, мякоть измельчить.

■ Креветки залить тайской заправкой и выдержать 15–20 мин. Затем креветки вынуть из заправки, обсушить и обжарить,

переворачивая, на сильно разогретой сковороде.

■ Смешать креветки с подготовленными овощами. Добавить семена кориандра.

■ Лук-шалот нашинковать, смешать, встряхивая, с мукой, обжарить в 2 ст. л. кипящего масла, остудить.

■ При подаче уложить креветки с овощами в салатник и посыпать обжаренным луком-шалотом.

...

Готовые креветки подают на стол горячими вместе с отваром (подобно ракам). Рекомендуется положить в посуду, в которой подаются креветки, еще стебельки и листики укропа, уложить на них горячие креветки и налить сверху горячий процеженный отвар.

Салат картофельный с мясом

порции
время приготовления:
калорийность:

картофель – 4 шт.
свинина – 300 г мякоти
лук репчатый – 2 шт.
соевый соус – 2 ст. л.
масло растительное – 3 ст. л.
чеснок – 2 зубчика
кориандр (семена) – 1 ч.л.
маслины – 20 г
соль – по вкусу
черный перец и красный молотые – по вкусу
зелень укропа

■ Очищенный картофель нарезать соломкой и сварить в подсоленной воде до готовности.

■ Мясо нарезать соломкой и обжарить вместе с мелко

нарезанным луком и соевым соусом на масле.

■ Смешать мясо с картофелем, заправить солью, красным и черным перцем, кориандром и измельченным чесноком.

■ Подавать салат охлажденным, оформив маслинами и посыпав нарезанным укропом.

...

По некоторым историческим запискам можно с уверенностью сказать, что наши предки давным-давно употребляли в пищу кусочки мяса. Они смешивали его с различными овощами. На самом деле, это и вкусно, и полезно. Кроме того, даже неспециалисты могут сказать, что мясные салаты также являются очень питательным блюдом.

Салат «Лесной»

порции

время приготовления:

калорийность: .

сок 1 лимона
грибы (шампиньоны) – 900 г
масло оливковое – 8 ст. л.
кориандр (семена) – 2 ст. л.

■ Грибы разрезать на четвертинки, выжать на них сок половины лимона, перемешать. На сковороде разогреть 6 столовых ложек масла, добавить размятые семена кориандра.

■ Семена обжаривать несколько секунд, после чего добавить к ним грибы. При постоянном помешивании обжаривать около 1 мин. Накрыть сковороду крышкой и готовить на слабом огне в течение 5 мин. Выложить грибы на тарелку, полить оставшимся соком лимона и маслом.

■ Остудить при комнатной температуре, после чего выдержать в холодильнике до подачи к столу.

Рататуй с кориандром

порции

время приготовления:

калорийность: .

масло растительное – 3 ч.л.
лук репчатый (тонкими полукольцами) – 2 шт.
овощной отвар или вода – 2–4 ст. л.
перец сладкий (зеленый, нарезанный полосками) – 1 шт.
помидоры консервированные (с соком) – 400 г
баклажаны (кубиками со стороной 2,5 см) – 900 г
соль, черный перец молотый – по вкусу
кориандр (молотый) – 2 ч. л.
кинза (рубленая) – 5–6 ст. л.
цукини (полукольцами, 2 см толщиной) – 450 г
чеснок (рубленый) – 6 зубчиков

■ Нагреть масло в сотейнике. Положить лук и пассеровать на среднем огне до тех пор, пока лук не станет золотисто-коричневого цвета. Чтобы лук не подгорел, влить в сотейник 2–4 ст. л. отвара.

■ Добавить полоски сладкого перца и обжарить. Положить помидоры с соком и кубики баклажанов. Посыпать солью, перцем и молотым кориандром. Добавить 3 ст. л. рубленой кинзы. Закрыть крышкой и тушить на среднем огне 15 мин. Положить ломтики цукини. Закрыть крышкой и тушить 5 мин.

■ Подавать рататуй горячим или теплым. Перед подачей на стол посыпать оставшейся кинзой.

Салат с морковью

порции

время приготовления:

калорийность: .

морковь (крупная) – 4 шт.
сельдерей (брусочки) – 2 шт.
кинза (порезанная) – 2 ст. л.
Для заправки:
масло кунжутное – 1 ст. л.
уксус рисовый – 1,5 ст. л.
сахар – ½ ст. л.
соль – ½ ст. л.

■ Сначала нужно сделать на моркови несколько бороздок. Затем нарезать на тонкие колечки с помощью терки.

■ Перемешать морковь, сельдерей (брусочками) и кинзу в миске. Сделать заправку, соединив кунжутное масло, рисовый уксус, сахар и соль.

■ Перед тем как подавать, перемещать морковь с заправкой и переложить в салатницу.

Огуречный салат с кориандром

время приготовления:

калорийность: .

огурцы свежие – 4 шт.
мята – 2 веточки
кориандр (молотый) – 1 ч.л.
соль, перец – по вкусу

■ Подготовить для салата 4 небольших, но твердых огурца. Нарезать их вдоль с помощью овощерезки или любого острого ножа. Огуречные пластинки должны получиться очень тонкими, почти прозрачными.

■ После этого разложить тонкие огуречные пластинки на тарелке. Сверху посыпать свежей мятой и кориандром.

■ Полить заправкой из имбиря и рисового винного уксуса. Все смешать, посолить, поперчить по вкусу.

...

*Чтобы подготовить заправку из рисового **винного** уксуса и имбиря, необходимо взять 8 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. рисового винного уксуса , 1 ч.л. сахара, 1 кусочек свежего имбиря очищенного и мелко порезанного, соевый соус, соль и молотый черный перец.*

Чатни из свеклы с кориандром

порции

время приготовления:

калорийность:

свекла – 4 шт.
лук репчатый – 1 шт.
уксус яблочный – 3 ст. л.
сахарный песок – 2 ст. л.
кориандр (семена) – 1 ст. л.
ваниль (молотая) – 4 щепотки
перец черный – по вкусу

■ Свеклу запечь в духовке, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, порезать кубиками. Уксус разогреть в сковороде с антипригарным покрытием.

■ Добавить сахарный песок, зерна кориандра, ваниль и обильно посыпать черным перцем. Перемешивать, пока сахарный песок не растворится, затем добавить лук. Обжаривать 10 мин., постоянно помешивая. Добавить свеклу и обжаривать на сильном огне в течение 5 мин.

■ Снять с огня и остудить. Чатни можно хранить в течение недели в холодильнике в закрытой банке.

Чатни – пряный соус родом из Индии, на вкус – от сладкого до острого, слегка кисловатого. Вареные чатни иногда делают из овощей, но чаще – из фруктов. На их приготовление уходит довольно много времени, так как компоненты следует варить до тех пор, пока они не разварятся полностью. Сырые чатни готовят, смешивая между собой компоненты и измельчая их в однородную пасту.

Овощи в желе с кориандром

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

капуста цветная (маленький кочан) – 1 шт.
брокколи (маленькая головка) – 1 шт.
патиссоны (мини) – 4 шт.
морковь (маленькая) – 6 шт.
горошек зеленый (замороженный) – 700 г
сок лимонный – 3 ст. л.
вино белое сухое – 200 мл
желатин – 6 г
кориандр (семена) – 1 ст. л.
кориандр (молотый) – 2 ст. л.
соль, перец – по вкусу

■ Желатин растворить в холодной воде. Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия. Морковь очистить и нарезать кружочками. Мини-патиссоны нарезать на кусочки. Все овощи промыть и положить в сотейник с антипригарным покрытием диаметром 26 см. Добавить зерна кориандра и влить вино.

■ Посолить и поперчить. Довести до кипения и варить в течение 15 мин. на маленьком огне. Снять с огня, добавить желатин и свежий кориандр. Убрать в холодильник на 4 ч.

...

Срок хранения желе – 3–4 дня (в прохладном месте).

Малосольные огурцы с горчицей и кориандром

время приготовления:

+ маринование

калорийность: .

огурцы – 1 кг
укроп – 4–5 стеблей
чеснок – 1 шт.
кориандр (семена) – 1 ч.л.
уксус (9%) – 1 ч. л.
горчица (сухой порошок) – 1 ч.л.
Для рассола:
вода – 1 л
соль – 1 ст. л.

■ Небольшие огурчики залить холодной водой, добавить пищевой колотый лед. Оставить на 1–2 ч.

■ У огурцов срезать кончики и поставить их плотными рядами в стеклянную или глиняную тару. Сверху положить стебли укропа и резаный чеснок, посыпать одной полной чайной ложкой зерен кориандра.

■ Приготовить рассол: вскипятить 1 л воды, добавить 1 ст. л. с горкой крупной нейодированной соли.

■ Снять кипящий рассол с огня, размешать в нем чайную ложку сухого порошка горчицы и 1 ч. л. 9%-го уксуса. Сразу же влить в огурцы.

■ Оставить на столе до полного остывания, затем накрыть крышкой и поместить в холодильник на двое суток.

Лечебные свойства

Кориандр издавна применялся в народной медицине как противоглистное лекарство, как средство от расстройства желудка, им довольно успешно лечили малярию. Вот что об этом пишет Одо из Мена в медико-ботанической поэме «О свойствах трав»: «Съешь лишь крупиночки три кориандра семян заболевши, и избежишь лихорадки, носящей название трехдневной».

Авиценна о кориандре писал: «Помогает от головокружения, горячих опухолей, крапивницы, лихорадки. Свежий кориандр наводит сон, останавливает носовые кровотечения, успокаивает кислую отрыжку после еды …»

В тибетской медицине кориандр – одно из важнейших лекарственных растений. Список того, что можно лечить, займет не один лист.

Современная медицина тоже признает лечебные свойства кориандра и применяет его в зрелом виде для улучшения вкуса и запаха лекарств, отчасти как средство, усиливающее деятельность желудка. Зрелые плоды входят в состав различных сложных лечебных чаев (в смеси с другими лекарственными растениями) – слабительного, желчегонного, болеутоляющего.

Настойку семян кориандра в сочетании с семенами кардамона полезно пить при скоплении газов в кишечнике, несварении или расстройстве желудка и тошноте. Ароматические летучие масла кориандра способствуют выведению из организма шлаков, облегчают усвоение крахмальной пищи и корнеплодов.

Он обладает мягким мочегонным действием, снимает воспалительные процессы при цистите, болезненном мочеиспускании, воспалении почек, мочевого и желчного пузыря, способствует выведению камней.

Семена кориандра используют для приготовления многих лекарств: антисептических, желчегонных, болеутоляющих.

Отвары семян и зеленых листьев употребляют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и воспалении легких.

Кориандр обладает схожими свойствами с кумином и фенхелем, поэтому эти три растения часто применяются вместе для улучшения пищеварения. Также эта смесь часто входит в более сложные составы для улучшения усвоения других трав.

Оказывает кориандр и детоксицирующее действие, то есть способен очищать организм от накопленных шлаков. Благодаря этому свойству его следует применять в программах очищения организма.

Кориандр усиливает работу печени при вялости и застойных

явлениях и улучшает аппетит.

С этой целью его можно применять не только как приправу, но и как чай для питья до или после еды. Наряду с куркумой, кориандр может применяться для лечения острого гепатита.

Кориандр используют и для профилактического очищения почек. Также в силу своего мягкого мочегонного действия он может применяться при лечении отеков.

Кориандровое масло добавляют в мази и применяют при ревматических болях.

В тоже время надо иметь в виду, что кориандр относится к разряду мягких специй, поэтому он больше подходит для поддержания организма в норме, чем для лечения каких-либо нарушений.

Семена кориандра жуют, чтобы избавиться от неприятного запаха во рту.

Известно также, что добавленные к крепким спиртным напиткам, они уменьшают их одурманивающее действие.

Когда-то кориандр считался афродизиаком и входил в состав приворотных зелий. Эфирное масло кориандра обладает антибактериальным действием. Используется в фар макологии, парфюмерии.

Лечение кориандром

Представляем вам несколько народных рецептов применения этой специи.

При депрессии, угнетенной психике необходимо 100 г семян кориандра залить 1 л красного вина, настаивать неделю, процедить и принимать по 100 грамм 2–3 раза в день.

Свежий сок растения хорошо принимать внутрь по одной чайной ложке три раза в день при аллергических реакциях, сенной лихорадке и кожных высыпаниях, а также наружно – при зуде и воспалениях кожи.

Для улучшения пищеварения (при «несварении» и диспепсии) посыпать свежими листьями рагу или блюда из риса, добавить кориандр в салат.

Для устранения отеков и очищения организма: измельчить одну-две чайные ложки семян кориандра и варить в 200 мл воды в течение 3 мин., пить три раза в день.

Очищение почек проводят в теплое время года. После суток голодания нужно выпить с утра от 0,5 до 4 литров воды, в которую добавлены мягкие мочегонные травы: кориандр, петрушка, лимонная трава, хвощ, кукурузные рыльца (на выбор).

Молодые овощи с кориандром и ломтиками голубого сыра

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

редис – 6 шт.
морковь – 3 шт.
капуста цветная – 150 г
шампиньоны – 150 г
фасоль зеленая – 150 г
масло оливковое – 100 г
вода – 700 мл
сок одного лимона
кориандр (семена) – ½ ч.л.
сыр Бле де Овернь Вальмонт – 200 г

■ Смешать воду и оливковое масло, довести смесь до кипения, добавить сок лимона и зерна кориандра.

■ В кипящий бульон всыпать овощи и грибы (нарезанные крупными кусочками), накрыть и оставить еще на 20 мин.

■ Выложить готовые овощи в глубокое блюдо, залить

горячим бульоном, охладить и поставить в холодильник на 24 ч.

■ Готовую смесь выложить на тарелку вместе с порезанными кусочками голубого сыра и подавать на стол.

...

Сыр Бле де Овернь Вальмонт – голубой сыр с плесенью – превосходно сочетается в овощных блюдах с хрустящим латуком, салатом ромен или побегами эндивия. Знаменитые представители этого сыра: Рокфор Горгонзола, Данаблу Фурм д\'Амбер, Бле де Кос, Бле де Брес.

Холодный суп по-тайски

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

масло оливковое – 2 ст. л.
лук репчатый (крупный, мелко порезанный) – 1 шт.
лук-порей (тонко порезанный) – 1 шт.
чеснок (тонко нарезанный) – 1 зубчик
вода – 1 л
цукини (очищенный и порезанный) – 1 шт.
рис белый – 4 ст. л.
лимонное сорго (кусок) – 5 см
лайм – 2 листа
кинза (свежие листья и мягкие стебли) – 60 г
пюре чили – по желанию
соль, перец – по вкусу

■ Нагреть масло в кастрюле. Добавить лук, лук-порей и чеснок, накрыть и готовить 4–5 мин., пока лук не станет мягким.

■ Добавить воду, цукини, рис и большую щепотку соли и перца. Затем положить лимонное сорго и листья лайма. Довести

до кипения и снизить огонь. Накрыть и варить 15–20 мин., пока рис не станет мягким.

■ Добавить листья кинзы, перемешивая и продвигая их вниз, на дно. Готовить еще 2–3 мин., пока они не подвянут. Затем достать лимонное сорго и листья лайма.

■ Дать супу слегка остыть, затем перелить его в блендер и сделать однородное пюре.

■ Перелить суп в большой контейнер. Приправить по вкусу солью и перцем. Накрыть и поставить в холодильник, пока суп полностью не охладится.

■ Разлить по тарелкам и украсить нарезанным перцем или чили.

...

Чтобы сделать суп более острым, добавьте в него немного пюре чили по вкусу. Чтобы суп получился более жидким, разведите его небольшим количеством ледяной воды.

Ароматный фасолевый суп-пюре

порции

время приготовления:

калорийность: .

лук репчатый – 1 шт.
сельдерей (стебли) – 3 шт.
перец сладкий – 1 шт.
перец чили (очищенный и порезанный) – 1 шт.
чеснок (очищенный и порезанный) – 2 зубчика
масло оливковое – 2 ст. л.
бульон овощной – 600 мл
фасоль красная консервированная – 2 банки (по 420 г)
кориандр молотый – ½ ч.л.
перец красный и зеленый – для украшения

■ В кастрюле обжарить нарезанные луковицу, сладкий перец сельдерей, чеснок и чили в масле в течение 5 мин., до мягкости. Добавить бульон и фасоль. Накрыть и варить 15 мин. на маленьком огне.

■ Затем перелить в кухонный комбайн и взбить до

консистенции однородного пюре.

■ Украсить кориандром и перцем чили.

■ Перед подачей добавить сметану и посыпать рубленой зеленью. Подавать с гренками или тостами.

...

Фасоль обладает успокаивающими свойствами. Частое употребление в пищу фасолевых блюд оказывает благотворное действие на нервную систему обеспечивает спокойствие и благодушие.

Пикантный морковный суп с чесночными гренками

порции

время приготовления:

калорийность:

морковь – 800 г
лук репчатый – 1 шт.
кориандр молотый – 1 ч.л.
семена тмина (молотые) – 1 ч.л.
паприка (молотая) – 1 ч.л.
бульон овощной – 1 л
гренки чесночные – по желанию
перец черный молотый – по вкусу
соль – по вкусу
кинза – для украшения

■ Лук мелко порубить, морковь нарезать кружочками. Положить овощи на разогретую с маслом сковороду и пассеровать на слабом огне, помешивая, 5 мин. Добавить кориандр, тмин, паприку и готовить, помешивая, еще минуту.

■ Пассерованные овощи залить горячим бульоном, довести

до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне. 10 мин.

■ Суп взбить в миксере или кухонном комбайне до однородной массы. Снова перелить в кастрюлю, посолить, поперчить и довести на умеренном огне до кипения.

■ Подавать суп горячим, с чесночными гренками, украсив веточками кинзы.

...

Суп с морковью всегда получается красивым: каротин окрашивает жир, в котором обжаривается морковь, в оранжевые и янтарные тона.

Рисовый суп с яйцами

порции
время приготовления:
калорийность:

масло подсолнечное – 1 ст. л.
чеснок раздавленный – 1 зубчик
фарш свиной – 50 г
лук зеленый (порезанный) – 3 шт.
имбирь тертый – 1 ст. л.
красный перец чили (очищенный и мелко порезанный) – 1 шт.
бульон куриный – 1 л
рис отваренный – 200 г
соус тайский рыбный – 1 ст. л.
Яйцо – 4 шт.
соль, перец – по вкусу
кинза – несколько листочков дляукрашения

■ Нагреть масло в большой сковороде или в воке. Добавить чеснок, фарш и обжаривать 1 мин. Затем положить зеленый лук, имбирь, чили и бульон, помешивать, пока не закипит. Добавить рис, убавить огонь и варить 2 мин.

■ Добавить рыбный соус, поперчить и посолить по вкусу. Аккуратно разбить яйца в суп и варить на медленном огне 3–4 мин.

■ Разлить суп по тарелкам, рассчитывая по 1 яйцу на порцию. Украсить нарезанной кинзой и подавать.

...

Этот вкусный суп готовится очень быстро. А также подходит для здорового питания ребенка. И еще один полезный совет – супы получаются вкуснее, если их варить в уменьшенном объеме. Не рекомендуется использовать металлическую посуду при варке. Нельзя давать супу перекипать.

Говядина, тушеная по-французски

порции

время приготовления:

калорийность:

говядина – 160 г
лук репчатый – 1 шт.
жир животный – 15 г
бульон коричневый – 100 г
вино виноградное сухое – ½ стакана
мука – 1 г
лавровый лист – по вкусу
кориандр молотый – 1 ч.л.
перец горошком – по вкусу
перец молотый, соль – по вкусу
зелень (укроп, петрушка) – по ½ пучка

■ Крупные куски задней ноги говядины нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на жире. В сотейник положить сырой шинкованный репчатый лук слоем 8–10 мм, на него – куски обжаренного мяса, а на мясо – снова слой лука. Таким образом уложить все мясо в 2–3 ряда, полить жиром и коричневым бульоном, добавить лавровый лист, кориандр, перец горошком и тушить в духовке до готовности.

■ С готового мяса слить часть сока, в который добавить сухое виноградное вино, муку, смешанную с жиром, и, помешивая, нагреть до кипения. Полученный таким образом соус вылить \' в посуду с говядиной, перемешать и прокипятить.

■ При подаче положить на блюдо кусок мяса, лук и посыпать укропом или зеленью петрушки. На гарнир подать картофель отварной.

Курица в сыре с кориандром

курица – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
яйцо– 2 шт.
сыр тертый – 1 стакан
крахмал – 1 ч.л.
молоко – ½ стакана
кориандр (молотый) – 1 ч.л.
соль, перец – по вкусу

■ Разрезать курицу на равные куски, положить в сковороду, посолить, добавить немного воды и тушить на слабом огне до мягкости.

■ Смешать яйца, молоко, крахмал и тертый сыр. Добавить соль, перец, кориандр и хорошо взбить.

■ На сковороде разогреть сливочное масло. Куски курицы несколько раз обмакнуть в сырную смесь, обвалять в сухарях и обжарить до золотистой корочки. Можно подавать к столу.

...

В посуду для тушения, чтобы улучшить вкус блюда, можно положить поджаренный лук и морковь, помидоры или томат-пасту, зелень, грибы, различные специи.

Свинина, тушеная в красном вине

порции
время приготовления:
+ маринование
калорийность:

свинина (постная без костей, кубиками по 5 см) – 1 кг
вино сухое красное – 500 мл
кориандр молотый – 2 ст. л.
масло оливковое – 80 мл
соль, перец черный молотый – по вкусу

■ Поместить кубики свинины в контейнер с крышкой, влить 350 мл вина и высыпать 1 столовую ложку кориандра. Накрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

■ Вынуть свинину и отряхнуть насухо. Не выливать маринад. Нагреть оливковое масло в большой глубокой сковороде и обжарить куски свинины со всех сторон до появления коричневой корочки.

■ Влить в кастрюлю маринад, оставшееся вино и воды, столько, чтобы покрыть мясо. Посолить и поперчить, накрыть крышкой и тушить примерно 2 ч на маленьком огне, пока свинина не станет

очень нежной. Примерно за 20 мин. до конца приготовления добавить оставшийся кориандр. Подавать горячим.

...

Свинина, тушенная в красном вине имеет весьма пикантный и приятный вкус. Мясо лучше тушить в обильном количестве жира в кастрюле, плотно накрытой крышкой. В жир желательно добавить воду или вино.

Ребрышки с лимоном, мятой и кориандром

порции
время приготовления:
+маринование
калорийность:

свиные ребрышки – 1 кг
лук зеленый (шнитт-лук) – 1 маленький пучок
мята – 1 маленький пучок
кориандр (семена) – 2 ч. л.
лимон (цедра) – 1 шт.
соль – 2 ч. л.

■ Лимон вымыть, вытереть насухо и натереть цедру на мелкой терке.

■ Лук, мяту вымыть и обсушить. Оборвать с веток мяты листочки, стебли не пригодятся. Всю зелень мелко порубить. В ступке растереть семена кориандра до мелкой крошки. Добавить в ступку мяту, лук, цедру, соль и перетереть пестиком до образования однородной кашицы.

■ Ребрышки разрезать на части – по 1–2 косточки. Добавить пряную смесь, перемешать, накрыть миску пленкой и убрать в

холодильник на 2 ч.

■ Разогреть духовку до 190°С. На противень положить лист фольги, слегка намазать его растительным маслом. Разложить ребрышки, оставляя между ними расстояние 3–4 см. Запекать в духовке примерно 40 мин.

...

Если вы хотите, чтобы ребрышки получились румяными, то снимать фольгу за 30 мин. до готовности. После того как ребрышки готовы, можете убедиться в их превосходном вкусе.

Тефтели с соусом из кориандра

порции
время приготовления:
калорийность:

черствая булочка – 1 шт.
лук репчатый – 2 шт.
кинза – 1 пучок
мясной фарш из говядины и свинины – 500 г
яйцо – 1 шт.
горчица – 2 ч. л.
соль, перец, молотый кориандр, паприка молотые – по вкусу
масло растительное – 2 ст. л.
Для соуса:
йогурт – 250 г
творог – 150 г
сахар – 1 щепотка

■ Булочку размочить и отжать. Одну луковицу нарубить, вторую натереть на крупной терке. Кинзу нарубить, оставив несколько листочков. Вымесить мясной фарш с булочкой, яйцом, нарезанным луком и зеленью. Приправить 1 ч. л. горчицы, солью, перцем, молотым кориандром и паприкой.

■ Сделать из фарша шарики и поджаривать в масле в течение

10 мин.

■ Для соуса: смешать йогурт с творогом, тертым луком и 1 ч. л. горчицы. Посолить, поперчить, посыпать кориандром и сахаром.

■ Разложить шарики вместе с соусом по тарелкам.

■ Украсить зеленью кинзы.

...

Тефтели получатся вкуснее, если их готовить не просто из фарша, а с добавлением крупы (риса, кусочков овощей, орехов, сухофруктов). Эти добавки придают фаршу рыхлость.

Куриное филе с кориандром и мятой

порции
время приготовления:
калорийность:

кинза – 1 пучок
цитронелла – 1 стебель
курица (филе) – 2 куска
сок лайма – 2/3 стакана
масло кунжутное – 2 ч. л.
сахар (пальмовый) – 2 ст. л.
соус рыбный – 2 ч. л.
чили – 1 стручок
кинза – 2 веточки
мята – 2/3 стакана
соль морская – 1 ст. л.
Для гарнира:
рис отварной

■ Отделить листочки кинзы от стеблей и пока отложить. В кастрюлю с холодной водой бросить стебли кинзы, цитронеллу и морскую соль.

■ Довести до кипения на сильном огне. Как только вода

закипит, положить туда филе, накрыть кастрюлю крышкой, снять с огня и оставить постоять 30 мин. Затем вынуть курицу и остудить. Смешать в миске сок лайма, кунжутное масло, пальмовый сахар, рыбный соус и чили до полного растворения сахара.

■ Добавить нарезанное мелкими кусочками филе. Перемешать.

■ Выложить смесь на отварной рис и посыпать листочками кинзы и мяты.

...

Цитронелла – высокая ароматная трава высотой 1,1–1,5 м семейства злаковых (Gramineae). В диком виде это растение растет только на острове Цейлон, ***а*** *как сельскохозяйственная культура – в Индонезии, Малайзии Китае. Ее можно заменить в рецепте лимонной травой.*

Тунец с кориандром

порции

время приготовления:

калорийность:

тунец (без кожи и костей) – 4–5 кусков

помидоры (очищенные от кожицы и нарезанные кубиками) – 4 шт.

кориандр (семена) – 1 ч.л.

кинза – 1 пучок

масло оливковое – 1 ст. л.

соль, перец (молотый) – по вкусу

■ На оливковом масле поджарить помидоры. Затем поставить их в теплое место.

■ На той же сковороде на сильном огне с обеих сторон быстро обжарить кусочки рыбы (2–3 мин.). Рыба будет нежнее, если внутри останется почти сырой.

■ Добавить зерна и зелень кориандра и кинзы, соль, перец, помидоры. Оставить в сковороде на 2 мин., прежде чем подавать на стол.

Сардины по-итальянски

время приготовления:

калорийность:

сардины (большие) – 15 шт.
масло оливковое (для смазывания кисточкой)
соль, перец черный – по вкусу
клинышки лайма и веточки петрушки – для украшения
кориандр молотый – 1 ч.л.
масло сливочное – 60 г
сок лаймовый – 1,5 ч.л.
лук-шалот (мелко нарубленный) – 1 шт.
цедра лайма (мелко натертая) – ¼ ч.л.

■ Почистить сардины. Вскрыть желудки и вынуть содержимое.

■ Ополоснуть сардины внутри и снаружи, промокнуть досуха. Смазать со всех сторон оливковым маслом и посыпать солью и перцем.

■ Приготовить сливочное масло с кориандром и лаймом: нагреть массивную сковороду, положить кориандр и слегка обжарить. Переложить кориандр в миску и дать немного остыть.

■ Добавить к кориандру сливочное масло, лаймовый сок и взбить до загустения. Примешать лук-шалот и лаймовую цедру, а также соль и перец.

■ Поместить сардины под горячий гриль и жарить по 1,5–2 мин. с обеих сторон.

■ Переложить на блюдо и распределить кориандро-лаймовое масло понемногу на каждую сардину. Украсить клинышками лайма и веточками петрушки.

Применение кориандра в кулинарии

В кулинарии используются молодые листья кориандра (кинза) и его семена – целые или молотые, причем это две совершенно разные специи с разным вкусом, запахом соответственно, и применяются они каждый по-своему. В качестве пряности используется свежая и сушеная зелень растения, а также сухие семена.

У листьев своеобразный горьковатый вкус и превосходный резкий аромат. Семена обладают более сладким, древесным, пряным запахом.

Свежая зелень идет в салаты, супы, мясные (особенно жирные) блюда, чаще всего в сочетании с другой пряной зеленью: базиликом, чабером, луком и чесноком. Свежую зелень начинают применять с появлением первых листочков.

Сухая зелень кориандра, которую можно заготавливать на протяжении всего лета, применяется преимущественно зимой – ее кладут в супы и другие блюда. Кориандр можно употреблять круглый год. Прежде всего, добавляют в салаты, а также в блюда из риса, овощные супы и другие овощные блюда (рагу, солянки), жареную свинину, гуляши, рыбные блюда (например, угорь), соусы. Очень популярен в индийской, мексиканской, кавказской кухне.

Наибольшая ценность кориандра – плоды. Все растение имеет довольно резкий «клопиный» запах. Многие поэтому не высаживают его на садовых участках. Но происходит настоящая метаморфоза, когда растение начинают сушить. Оно приобретает пряный запах, напоминающий слегка анис. Зеленые плоды из-за неприятного запаха не употребляются. И все же, несмотря на такое не слишком лестное сравнение, «клоповный» кориандр является чуть ли не самой универсальной приправой в мире. Из его ароматных семян получают эфирное масло для парфюмерии и производства ликеров и джина. В сушеном и измельченном виде их употребляют для ароматизации хлебных (например, в «бородинском» хлебе) и кондитерских изделий, а также как пряность – в молочных супах, колбасах, сырах, тушеном мясе, в маринованной и соленой рыбе (например, в «балтийской» кильке пряного посола). Семена кориандра улучшают вкус фасоли, чечевицы и капусты, а также входят обязательной составляющей в распространенные по всему миру тюрингские колбасы и турецкие шиш-кебабы.

Кориандр – важнейшая составляющая в индийских пряных смесях-масалах, используют его в эфиопской смеси «бербере» и

тунисской «оффак». Очень хорош он в сочетании с чесноком и перцем чили (распространено на Карибах).

В домашней кулинарии их добавляют в изделия из теста: булочки, батоны, медовые пряники, коврижки, печенье, марципаны, различное сухое печенье, хлебцы и другие.

Летом толчеными семенами кориандра слегка обсыпают сырое мясо (с добавлением уксуса), так оно дольше хранится и приобретает пряный вкус. В домашнем консервировании семена кориандра используют при квашении капусты, мариновании грибов (лучше в сочетании с тмином).

В Греции и на Кипре толченые семена применяют при консервировании оливок, добавляют их в большом количестве в блюда из ягнятины и готовят с ним простое, но очень вкусное блюдо «афелия» (свинина, тушенную в красном вине). Видимо, у греков «афелия» получается настолько удачной, что даже французы, у которых кориандр не в почете, называют все блюда, приготовленные с кориандром – по-гречески.

Кориандр используют для производства пива в Англии и Германии, в парфюмерной промышленности во Франции.

На Востоке кориандр часто включали в различные сладости, например, популярные сегодня в США конфетки первоначально представляли собой просто засахаренные семена кориандра – оригинальное лакомство, сочетающее сладость и пряную жгучесть (когда-то оно широко продавалось на восточных базарах).

Кухни народов Узбекистана, Таджикистана, Кавказа без кориандра и представить нельзя. Кинзу добавляют в овощные, мясные, куриные блюда, а также в молочные и кисломолочные супы. Знаменитые восточные соленья и маринады также не обходятся без кориандра. Причем в Узбекистане для этого используют семена, а в Армении и Азербайджане – зелень.

Кориандр – составная часть абхазской приправы – аджики и грузинских соусов – сацибели, ткемали, кизилового и других.

Наибольшей популярностью кориандр пользуется в Индии, где зелень подают в качестве холодной закуски или как приправу ко вторым блюдам. Семена входят в состав пряных смесей – карри. Эту культуру применяют в Китае, Греции, Италии, Румынии, Чехословакии, некоторых странах Африки.

Камбала с пряным соусом

порции

время приготовления:

калорийность:

филе рыбы (камбала, морской язык) – 1 кг
соклимонный – 4 ч. л.
кинза – 1 пучок
перец чили (очищенный от семян и нарезанный) – 4 шт.
чеснок толченый – 3 зубчика
йогурт натуральный – 1 стакан
масло растительное (для фритюра)
лимон (ломтики) – 1 шт.
кинза – несколько листочков для украшения
соль, перец – по вкусу

■ Очистить рыбу от кожи и костей, затем нарезать полосками 2,5 × 7,5 см.

■ Положить полоски рыбы в мелкое неметаллическое блюдо, побрызгать лимонным соком, посолить и поперчить. Поместить в прохладное место. Положить кинзу, чили, чеснок, добавив 1–2 ст. ложки воды в миксер и перемешать до получения однородной массы. Отжать из нее лишнюю жидкость, переложить в мелкое блюдо и перемешать с йогуртом.

■ Нагреть масло в глубокой кастрюле до 180°С. Достать рыбу и обсушить. Обмакивать полоски рыбы в йогуртовую смесь и обжаривать по 2–3 мин. с каждой стороны до золотистого цвета. Обсушить бумажными салфетками и сразу подавать, украсив ломтиками лимона и листьями кинзы.

Морской окунь с кинзой

молоко кокосовое – 3 ст. л.
кинза (свежая) – 1 небольшой пучок
зеленый чили – 1 шт.
лайм (только цедра и сок) – 3 шт.
окунь морской (выпотрошенный) – 2 шт. по 250 г
чеснок (очищенный) – 1 зубчик
масло оливковое – 3 ст. л.

■ Разогреть духовку до 200°С. Сделать соус. Взбить кокосовое молоко, кинзу, чили и чеснок. Приправить солью и перемешать с соком и цедрой 2-х лаймов.

■ Натереть одной столовой ложкой соуса рыбу. Проложить форму для запекания фольгой и смазать оливковым маслом. Добавить рыбу и побрызгать оставшимся маслом. Приправить солью и запекать в духовке 15–20 мин.

...

Кто готовил, а не только ел камбалу, тот не мог не заметить специфический (мягко говоря) запах, появляющийся во время жарки. Однако чтобы полакомиться очень нежным, белым, вкусным мясом этой рыбки, стоит мириться с этим небольшим недостатком. Кроме того, запах будет слабее, если с камбалы снять кожу. Для этого, прежде всего, удалите чешую со светлой стороны тела рыбы, отрежьте голову, удалите внутренности и промойте тушку. Затем отрежьте плавники, отрубите хвост, и, захватив темную кожу у среза хвоста, резким движением снимите ее.

Рыбные котлеты с кориандром и соусом чили

порции
время приготовления:
калорийность:

картофель – 600 г
лосось (филе, очищенное от кожи и костей) – 225 г
треска (филе, очищенное от кожи и костей) – 225 г
масло оливковое – 2 ст. л.
лук зеленый (нашинкованный) – 1 пучок
мука – 4 ст. л.
масло подсолнечное
кориандр молотый – 1 ч.л.
соус чили – по вкусу
уксус рисовый – 100 мл
сахар – 2 ст. л.
перец чили (красный, очищенный от семян и мелко порезанный) – 2 шт.
кинза свежая, порезанная – 1 пучок

салат зеленый – 1 пучок

■ Разогреть духовку до 200°С. Отварить картофель.

■ Соединить треску и лосось в форме для духовки, побрызгать маслом и посыпать черным перцем. Запекать рыбу в течение 10–12-ти мин. Когда рыба остынет, разломать на кусочки.

■ Затем сделать соус. Смешать все ингредиенты вместе. Приправить и отложить. Слить картофель и сделать пюре. Перемешать с рыбой, луком, кориандром, рыбным соусом и приправить.

■ Сформировать из смеси 12 котлет, обвалять в приправленной муке. Нагреть подсолнечное масло в большой сковороде. Обжарить котлеты в течение нескольких минут с каждой стороны. Подавать с травами, зеленым салатом и соусом чили, чтобы окунать туда котлеты.

...

Инструменты, которые вы используете в работе, должны быть холодными, тогда фарш получится однородным и нежным. Сам продукт тоже должен быть хорошо охлажден, поэтому емкость в которой вы готовите, можно поставить на колотый лед или в холодную воду.

Постный пирог с маком и медом

порции
время приготовления:
калорийность:

мука пшеничная – 1,2 кг
вода теплая – 2 стакана
дрожжи – 50 г
масло растительное – 1 стакан
чай сладкий – 1 ст. л.
кориандр молотый – ½ ч.л.
ванилин – 1 пакетик
соль – по вкусу
мак – 10–12 ст. л.
мед – 6 ст. л.

■ Для теста дрожжи развести в теплой воде, всыпать 2 стакана муки, размешать и поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, вымесить его, добавить соль, масло, пряности, еще раз вымесить и снова дать подняться.

■ Для начинки мак соединить с медом и варить, помешивая, 5–8 мин., после чего охладить.

■ Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, края смазать сладким чаем, переложить на противень. На тесто выложить

начинку, поверх которой сделать рисунок из теста, сформировать бортик. Смазать поверхность чаем. Выпекать пирог до готовности.

...

Чтобы получить красивую корочку и более ароматную выпечку, воду в рецептах заменяйте молоком.

Печенье «Восточное»

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

мука пшеничная – 250 г
творог – 250 г
масло сливочное – 250 г
сыр – 50 г
яичный желток – 1 шт.
молоко – 1 ст. л.
разрыхлитель для теста – 3 ч.л.
кориандр молотый – 2 ч. л.
цедра лимона (тертая) – 4 ст. л.
цукаты – 200 г
орехи грецкие рубленые – 200 г
шоколад тертый – 50 г

■ Из муки, разрыхлителя, творога, кориандра и взбитого масла замесить тесто. Скатать в шар и убрать в холодильник на 30 мин.

■ Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, посыпать мелко нарезанными цукатами, цедрой и орехами, сложить несколько раз и снова раскатать. Повторить 2 раза.

■ Вырезать из теста печенье, выложить его на смоченный холодной водой противень. Смазывать печенье желтком, взбитым

с молоком, посыпать смесью сыра и тертого шоколада.

■ Выпекать при 220°С около 15 мин.

...

Перед выпеканием теста газовую духовку следует разогревать за 10 мин.

Пирог с вишней и шоколадом

порций

время приготовления:

калорийность:

мука пшеничная – 150 г
мука ржаная – 50 г
какао-порошок – 1 ст. л.
разрыхлитель для теста – 1 ч.л.
корица молотая – ½ ч.л.
кориандр молотый —½ ч.л.
миндаль рубленый – 200 г
масло сливочное – 200 г
мед прозрачный – 200 г
яйца – 4 шт.
ром – 2 ст. л.
вишня без косточек – 500 г
шоколад темный – 200 г
хлопья миндальные – 50 г

■ Для теста муку смешать с какао, разрыхлителем, миндалем, корицей и кориандром. Масло взбить с медом, добавить яйца, ром, перемешать. Обе смеси соединить и замесить тесто.

■ В форму, смазанную маслом, выложить тесто, разровнять его, сделать бортик. На тесто уложить вишню, слегка вдавить ее в тесто.

■ Выпекать пирог 45 мин. При 180°С, затем духовку выключить и оставить пирог еще на 10 мин.

■ Шоколад растопить на водяной бане, полить им пирог и посыпать миндальными хлопьями.

...

Очень полезна вишня тем, чей труд связан с вредным химическим производством, поскольку пектиновые вещества вишни способствуют связыванию и выведению из организма вредных химических соединений.

Сбитень

порций

время приготовления:

калорийность:

мед – 150 г
сахар – 150 г
вода – 700 г
корица (молотая) – 1 г
имбирь – 1 г
кориандр молотый – 0,5 г
гвоздика – 0,5 г

■ В горячую воду положить мед, сахар и кипятить при помешивании 10–15 мин., снимая пену. Добавить пряности, довести до кипения и настаивать под крышкой 15–20 мин.

■ Процедить, разлить в чашки и подавать горячим как самостоятельный напиток или как дополнение к блинам.

...

В сбитень можно добавлять вино, коньяк, лимонную цедру, заваренный чай, а пряности подбирать по своему усмотрению.

Выращивание

Лучше всего кориандр растет на плодородных легких супесчаных или суглинистых некислых почвах. Посевы кориандра обязательно должны быть обеспечены влагой, поскольку в сухой почве растение быстро переходит к стеблеванию.

Перед посевом кориандра в почву необходимо внести навозный перегной или торф. В период выращивания не требуется проводить подкормку.

Обычно кориандр начинают высевать в конце апреля – начале мая. Садовую грядку следует перекопать примерно на глубину до 20-ти см. Затем аккуратно разровнять и полить водой. Примерно через два часа растение можно сеять. Сеять семена необходимо рядами на расстоянии 15 см, глубина посадки семян порядка 2 см. Цветение растения начнется в конце июня, а плоды созреют в конце августа. Перед посевом семена замачивать не следует.

Необходимо регулярно поливать грядку в зависимости от качества развития растения. В начале роста поливают два раза в неделю, а в период роста – практически каждый день. Уменьшить полив тогда, когда плоды уже начнут формироваться.

По мере роста можно заготавливать листья кориандра, их необходимо сушить в темном месте. После этого сложить в банку и плотно закрыть. Уборка семян начинается в конце августа. Семена сушат под солнцем и потом обмолачивают. В основном, семена можно хранить в бумажных пакетах.

Наиболее распространены сорта: «Ранний», «Авангард», «Янтарь», «Кировоградский». И сорта с замедленным стеблеванием: «Местный», «Луч», «Ким-Ниш».

Уборка и хранение

Плоды на растении созревают неодновременно, склонны к осыпанию. Поэтому урожай убирают, когда плоды побуреют на 40 %, а плодоножка еще не высохла. Скошенный кориандр дозревает в валках и через четыре-пять дней при влажности плодов 15–16 % его обмолачивают комбайном.

Семена сушат под навесом, очищают от примесей и сдают на заготовительные пункты. Поскольку плоды легко повреждаются вредителями, их хранят в герметических сосудах. Если кориандр выращивают на небольших площадях, то после скашивания его связывают в снопы и оставляют на участке для дозревания и сушки. Урожайность плодов составляет 0,8–1,2 т/га.

Созревшие зонтики с семенами кориандра срезают, связывают в пучки и сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, затем их обмолачивают и кладут на хранение в бумажные или холщевые мешки.

Базилик

Позвольте познакомить вас с царской травой – базиликом душистым (Ocimum basilicum) – однолетним травянистым растением семейства яснотковых (lamiaceae). Родовое название базилика (ocimum) происходит от греческого osme – запах, а видовое название базилика basilicum – от греческого basilikos – царский. Арабы эту специю называют raihan, и в России базилик нередко носит имя «рейган» или «райхон» (ароматный). В Индии его называют тулси.

В диком виде базилик произрастает в Иране, Китае, Индии, также встречается на юге Азии, в Африке, тропической зоне Америки, в Средней Азии и на Кавказе.

Корень ветвящийся, расположен поверхностно. Стебель прямой, сильноветвистый, высотой 30–80 см. Листья частые, короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, редко-зубчатые. Стебель, листья и чашечки покрыты волосками. В них расположены железки, накапливающие эфирное масло, которое и обусловливает аромат этого растения, а также приятный запах и вкус блюд, в которые оно добавляется.

На концах стеблей базилик выбрасывает соцветия в виде

кисточек, состоящих из нескольких цветков. Окраска их может быть различной: розовой, белой, бело-фиолетовой.

Плод состоит из четырех бурых орешков, которые после созревания отделяются один от другого. Масса 1000 семян – 0,5–0,8 г.

Сушат в проветриваемом сухом затененном помещении. При хранении без доступа воздуха и влаги листья сохраняют цвет и ароматические свойства до нового урожая.

Большинство разновидностей базилика имеет зеленые листья, но существует также базилик фиолетового цвета, лимонный и коричный. Два последних названы так из-за соответствующего аромата. Базилик различается и запахом. Ереванский имеет синеватые листья с ароматом душистого перца и чая; у бакинского коричневато-фиолетовые листья с гвоздично-мятным ароматом; ложковидный базилик со светло-зелеными листьями отличается ароматом гвоздики и лаврового листа.

Есть и другие названия: базилик огородный, васильки душистые, васильки красные.

Существует более 150-ти разновидностей базилика.

Сэндвич с редисом и базиликом

порции

время приготовления:

калорийность:

хлеб черный – 4 ломтика
редис – 100 г
базилик – ½ пучка
йогурт обезжиренный – 2 ст. л.
сыр творожный (филадельфия) – 200 г
сок лимонный – 1 ст. л.
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Базилик мелко нарезать, оставив 6 листиков, взбить с йогуртом, затем смешать с сыром, добавить соль, перец, лимонный сок.

■ Редис мелко нарезать и смешать с листиками базилика,

нарезанными соломкой.

■ Ломтики хлеба смазать сырной массой, сверху уложить редис, посолить и поперчить.

...

Сэндвич, сандвич (англ. «sandwich») – разновидность бутерброда. Состоит из двух или нескольких ломтиков хлеба (часто булки) и одного или нескольких слоев мяса или других начинок.

Легкий салат с листиками базилика

порций

время приготовления:

калорийность:

зеленый салат – ½ кочана
салат радиккьо – 4 кочана
перец сладкий красный – 2 шт.
лук репчатый красный – 1 шт.
сметана – ½ стакана
базилик – 6 листиков
перец зеленый горошком – 1 ст. л.
соль – по вкусу

■ Лук нарезать кольцами. Сладкий перец, удалив плодоножки и семена с перегородками, нарезать соломкой. Базилик измельчить

■ Листья зеленого салата и салата радиккьо порвать и соединить с луком и сладким перцем. Посолить, добавить листья базилика, перец горошком и дать постоять 5 мин.

■ При подаче полить салат сметаной и оформить листиками базилика.

Не заправляйте салат заранее, только перед едой, иначе он размокнет и завянет.

Салат из помидоров черри с базиликом

порции

время приготовления:

калорийность:

помидоры черри – 2 ветки
базилик – большой пучок
сыр фета (раскрошенный) – ¼ стакана
уксус бальзамический – ¼ стакана
масло оливковое – ¼ стакана
чеснок измельченный – 1 зубчик

■ Сначала положить чеснок в оливковое масло и оставить его настаиваться, по крайней мере, 30 мин., хотя более длительное настаивание только положительно скажется на вкусе масла. После этого чеснок можно выбросить или использовать дальше в салате – по вкусу.

■ Базилик перед использованием вымыть и обсушить, длинные стебли оторвать от листьев и выбросить. Листья выложить на салатное блюдо. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на половинки или четвертинки и разложить на листьях базилика. Сверху покрошить сыр фета или другой мягкий сыр (в крайнем случае, можно заменить творогом). В конце сбрызнуть салат оливковым маслом и уксусом.

■ Салат нужно подавать сразу же.

Капуста, квашенная с виноградом, базиликом и медом

время приготовления:
+ маринование

калорийность:

капуста белокочанная – 2 кг
виноград – 1 кг
морковь – 200 г
базилик – 100 г
Для рассола:
мед – 100 г
вода – 1 л
соль – 15 г

■ Для приготовления этого блюда необходимо капусту и морковь тонко нашинковать, уложить в подготовленную посуду, перекладывая виноградом и базиликом, залить кипящим рассолом.

■ Накрыть капусту так, чтобы был доступ воздуха.

■ На вторые сутки капуста готова к употреблению.

■ Квашеную капусту следует хранить в прохладном помещении или холодильнике, закрыв банку полиэтиленовой крышкой.

...

Бальзамический уксус предпочтителен в этом салате благодаря его удивительному аромату

Помидоры с базиликом и моццареллой

порции

время приготовления:

калорийность:

помидоры – 500 г
сыр моццарелла – 200 г
масло растительное – 100 мл
уксус – 1 ст. л.
базилик – 1 пучок
соль, перец черный – по вкусу

■ Помидоры нарезать кружками толщиной около 0,5 см.

■ С моццареллы слить рассол и нарезать ее ломтиками такой же толщины, что и помидоры.

■ Выложить на тарелку кружки помидоров, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. На них уложить ломтики моццареллы.

■ Базилик вымыть, обсушить, оборвать листочки и мелко порубить. Равномерно распределить зелень по блюду. Полить маслом.

...

Классическая моццарелла (mozzarella di bufala campana) – это свежий сыр быстрого созревания, изготовленный по специальной технологии из цельного молока черных буйволиц. Моццарелла изготавливается также из коровьего молока. Это «fiordi late» – «молочный цветок».

Овощной рататуй

порции

время приготовления:

калорийность:

перец сладкий красный – 1 шт.
кабачки – 2 шт.
баклажан небольшой – 1 шт.
пюре томатное – 3 ст. л.
лук репчатый – 1 шт.
помидоры спелые – 2 шт.
сок томатный – 200 мл
базилик рубленый – 1 ст. л.
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ У перца удалить семена, нарезать его кубиками. Кабачок нарезать кружками, баклажан – кубиками, лук – кольцами.

■ Снять кожицу с помидоров, предварительно ошпарив их, и нарезать мякоть дольками.

■ Соединить подготовленные овощи с томатным пюре и базиликом. Приправить солью и перцем. Довести до кипения, накрыть крышкой и припускать до размягчения овощей.

■ Шумовкой достать овощи и уложить их на блюдо. Оставшуюся жидкость выпарить до загустения. Приправить соус солью и перцем.

■ Процедить соус через сито, полить им овощи и довести до кипения.

■ Подавать рататуй горячим, оформив зеленью.

Закуска из сыра с базиликом

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

сыр овечий или брынза – 200 г
сыр пармезан (натертый) – 25 г
базилик – 2 пучка
масло сливочное – 150 г
сливки густые – 125 г
орехи пинии молотые или орешки кедровые – 2 ст. л.
орехи пинии или орешки кедровые обжаренные – 50 г

■ Сыр натереть на мелкой терке, добавить масло, пармезан, сливки и взбить в однородную массу.

■ Базилик порубить и добавить вместе с молотыми орехами в сырную массу, хорошо перемешать.

■ Ополоснуть форму холодной водой, заполнить массой и поставить в холодильник на 3–4 ч.

■ Перед подачей опустить форму в горячую воду и выложить сыр на блюдо. Посыпать обжаренными орешками.

...

В Западной Европе пользуются импортированными из России кедровыми орехами или их заменителем – плодами итальянской сосны – пинии. Шишки пинии бывают длиной до 20 см, а орешки пиниоли почти в 2 раза крупнее кедровых.

Использование базилика в кулинарии

Базилик в качестве пряности используется в свежем и сухом виде. Но наибольшую ценность он все-таки представляет в свежем виде. Вся надземная часть его отличается приятным запахом и нежным вкусом. Особо популярны листья.

Различают несколько сортов базилика, благодаря чему одна и та же зелень может иметь разный аромат – от свежего перечного запаха до ярко-выраженного гвоздичного.

Свойства базилика проявляются в блюдах постепенно – сначала он дает горчинку, затем сладковатый привкус. Его кладут в супы, овощные блюда из фасоли, гороха, бобов, томатов, шпината, квашеной капусты, а также в мясные и рыбные блюда.

Молодые побеги с густой листвой мелко режут и добавляют в бутербродное масло, мясные блюда, салаты.

Базилик – особенно почитаемая приправа в странах Западной Европы, в среднеазиатских государствах. В Азербайджане употребляют также семена базилика, ими ароматизируют напитки, салаты, паштеты, различные супы.

Сегодня без базилика немыслима итальянская кухня. Он хорошо сочетается с помидорами, зелеными овощами, салатами, супами, яйцами, рыбой, сыром, бараниной, пиццей и соусами для макарон. Базилик является обязательным ингредиентом при изготовлении знаменитого итальянского соуса песто.

Измельченными сушеными листиками базилика улучшают вкус колбас, паштетов, их добавляют в кнели. Эта приправа используется в омлетах и блюдах из крабов.

Из сухих листьев базилика с добавлением других трав готовят перечную смесь.

Базилик хорошо сочетается с другими пряностями, образуя неповторимый букет ароматов. Так, в смеси с розмарином он приобретает перечный запах; с чабрецом – усиливает остроту блюда. Оригинально сочетается с майораном, петрушкой, кориандром, мятой, эстрагоном.

Широко используют базилик в пищевой промышленности – при копчении, приготовлении бутербродного масла, ароматизации колбас, тушенки, а также в ликеро-водочной отрасли при производстве ликеров.

Сырная смесь с базиликом

порции

время приготовления:

калорийность:

базилик – 1 пучок
сыр рикотта – 200 г
яйца (желтки) – 2 шт.
творог – 100 г
сухари панировочные
сыр (тертый) – 50 г
орех мускатный – по вкусу
перец, соль – по вкусу

■ Базилик порубить. Смешать желтки, сыр рикотта и творог. Перемешать с тертым сыром, 1 ст. л. сухарей и базиликом.

■ Приправить солью, перцем, мускатным орехом, перемешать.

■ Дать постоять в течение 30 мин.

...

Рикотта (итал. «ricotta») – традиционный итальянский молочный продукт. Часто рикотту именуют сыром, однако это не так: рикотта приготавливается из сыворотки (остающейся после приготовления моццареллы или других сыров).

Запеканка с ветчиной и помидорами

время приготовления:

калорийность:

макаронные изделия (короткие) вареные – 400 г
ветчина – 300 г
помидоры – 3 шт.
сыр твердый тертый – 200 г
сметана – 1 стакан
яйца – 2 шт.
сухари панировочные – 3 ст. л.
масло сливочное – 1 ст. л.
базилик – 6 листиков
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Помидоры и ветчину нарезать небольшими ломтиками. Сметану взбить с яйцами, перцем и солью.

■ В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить макароны, ветчину, помидоры, залить их сметанной массой, посыпать сыром и запекать до образования золотистой корочки при 200°С.

■ При подаче разрезать запеканку на порции и оформить листиками базилика.

Баскский мясной салат

порции

время приготовления:

калорийность:

телятина отварная – 375 г
лук-шалот – 2 шт.
перец сладкий – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
помидоры твердые – 3 шт.
огурцы маринованные – 1 шт.
фасоль белая консервированная – 1 банка (200 г)
зелень петрушки – 1 пучок
базилик – 6 веточек
Для соуса:
уксус – 4 ст. л.
масло оливковое – 6 ст. л.
маринад от фасоли
соль – по вкусу

■ Телятину нарезать ломтиками.
■ Лук очистить и нарезать тонкими кольцами.
■ Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить семена

и мелко порубить.

■ Чеснок растолочь, помидоры мелко нарезать. С фасоли слить маринад.

■ Огурец нарезать кубиками. Петрушку и базилик порубить.

■ Для соуса тщательно перемешать уксус, масло, соль и маринад от фасоли.

■ Ингредиенты салата соединить, заправить соусом, хорошо перемешать и выдержать до подачи в течение 30 мин.

...

Этот изысканный салат невероятно красочный и сытный. Вместо маринованного огурца попробуйте добавить свежий.

Омлет с базиликом

порции

время приготовления:

калорийность:

яйца – 8 шт.
цукини – 1 шт.
перец сладкий – 1 шт.
ветчина – 100 г
чеснок – 2 зубчика
масло оливковое – 3 ст. л.
лапша вареная – 150 г
базилик – 1 пучок
соль, перец – по вкусу

■ Цукини нарезать маленькими ломтиками. Стручок перца разрезать пополам, удалить семена и измельчить. Ветчину

нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить и порубить.

■ Разогреть на сковороде оливковое масло и обжаривать в нем сладкий перец и цукини 6 мин. Добавить лапшу, ветчину и слегка обжарить.

■ Яйца взбить, посолить и поперчить. Добавить чеснок.

■ Залить яичной массой смесь из лапши, ветчины и овощей, накрыть и дать массе затвердеть.

■ Базилик мелко нарезать и посыпать им омлет, перед подачей на стол.

...

При приготовлении омлетов важно соблюдать пропорции продуктов. Попробуйте омлет по нашему рецепту и вы не пожалеете!

Баклажановая запеканка

порции

время приготовления:

калорийность:

баклажаны – 600 г
шампиньоны – 200 г
помидоры крупные – 3 шт.
лук крупный – 3 шт.
чеснок – 3 зубчика
масло оливковое – 50 мл
вино белое сухое – 50 мл
сыр острый – 100 г
ветчина – 300 г
сушеные майоран и базилик – по вкусу
перец, соль – по вкусу

■ Баклажаны очистить и нарезать кусочками. Шампиньоны помыть и нарезать тонкими пластинками.

■ Отдельно смешать нарезаную кубиками ветчину,

измельченный лук, чеснок и добавить специи.

■ Добавить в полученную массу оливковое масло и белое сухое вино.

■ Помидоры нарезать кружками, слоями уложить на сковороду или в кастрюлю баклажаны, шампиньоны с ветчиной, помидоры, тонкие пластинки сыра. Верхний слой должен быть из сыра.

■ Готовить запеканку в предварительно нагретой до 210 °С духовке в течение 40 мин. (30 мин. под крышкой, последние 10 мин. – без крышки).

...

Хорошо приготовленная и аппетитная запеканка – настоящее украшение стола!

Ризотто с помидорами и базиликом

порции
время приготовления:
калорийность:

масло сливочное или оливковое – 2 ст. л.
рис (арборио) – 1 стакан
вино белое – ½ стакана
бульон куриный – 400 мл + 0,5 стакана
чеснок (рубленый) – 1 ч.л.
грудки куриные (без костей и кожи) – 230 г
сливки (взбитые) – 2 ст. л.
помидор (большой) – 1 шт.
сыр (тертый) – ½ стакана
базилик (измельченные листья) – ¼ стакана
соль, перец черный молотый – по вкусу

■ Разогреть в глубокой сковороде 1 ст. л. масла. Всыпать рис и тушить 1 мин. Влить вино и куриный бульон (400 мл), довести

до кипения, убавить огонь и готовить при закрытой крышке до полуготовности риса (примерно 15 мин.).

■ В другой сковороде разогреть оставшееся масло с чесноком. Положить куриные грудки, порезанные кубиками, и тушить до готовности. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить приготовленный рис вместе с 0,5 стакана бульона, взбитыми сливками (по желанию) и нарезанным кусочками помидором.

■ Готовить при постоянном помешивании до полной готовности риса. В самом конце приготовления добавить тертый сыр и базилик, хорошо перемешать и сразу же подать к столу.

Для ризотто используется круглый, богатый крахмалом рис сорта арборио, виалоне нано или карнароли, который предварительно обжаривают

Советы от шеф-повара

Несколько свежих листиков базилика, помещенных в бутыль уксуса, значительно улучшают его аромат. Такой уксус придает пикантный привкус салатам и белым соусам.

Неповторимый аромат с базиликом приобретает и томатный сок, только кладут в него не порезанные, а сухие толченые листья.

С базиликом главное не переборщить – его нужно добавлять в меру.

Базилик кладут в блюдо в последний момент перед употреблением, чтобы сохранить его неповторимый аромат.

Листики базилика лучше измельчать с помощью пальцев, а не резать ножом.

Это растение можно просто выращивать в ящиках на подоконнике. В Америке базилик продают кустом в горшке с землей, его оставляют расти дома и при этом используют листья.

Пищевая ценность базилика: в 100 г содержится 319 ккал и 2 г жира.

Это интересно

Про базилик много упоминается даже в древних легендах. Он считается священным, помогает своему хозяину стать добрее, любить окружающих, быть открытым и верным. Базилик помогает не стать черствым и злым, а также сохранить ясность и свободу мысли. Из стволиков базилика делают четки, которые помогают человеку проявить свои лучшие качества. Такие четки поддерживают хозяина, дают покровительство высших сил, помогают укрепить здоровье. По мнению индусов, базилик включает в себя полезную ртуть – проявление бога Шивы, – которая каждого может сделать подобным богам. Еще, по мнению индусов, базилик охраняет всех обитателей дома, где он культивируется, от всякого зла и сложностей в жизни. Он помогает сохранить долголетие и изгоняет силы зла.

Содержание полезных веществ

Надземная часть растения содержит до 1,5% эфирного масла, 6% дубильных веществ, гликозиды и кислый сапонин. Кроме того, базилик содержит сахар, каротин, фитонциды, витамин С, В2, РР, рутин.

Холодный суп из огурцов «Зеленый»

порции

время приготовления:

калорийность:

огурцы длинные без семян – 2 шт.
петрушка, укроп, базилик – по 1 пучку
огуречник – 6 веточек
щавель – 10 больших листьев
лук – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
кефир обезжиренный – 800 мл
сметана нежирная – 200 г
сахар – 1 щепотка
сок лимонный – 1 ст. л.
редис (для оформления) – несколько штук
укроп (для оформления) – несколько веточек
перец белый – по вкусу
соль – 1 ч.л.

■ От одного огурца отрезать половину и отложить в сторону для украшения блюда. Оставшуюся часть огурца и второй огурец очистить от кожуры, крупно нарезать, положить в миску и смешать с солью.

■ В этом время вымыть зелень, стряхнуть с нее воду, отрезать жесткие стебли. Луковицу и чеснок очистить и крупно нарезать.

■ Нарезанные огурцы вместе с образовавшимся соком, зелень, нарезанные лук и чеснок положить в миксер и измельчить до пюреобразного состояния.

■ Ввести в смесь кефир и сметану, взбить. Перелить смесь в супницу, приправить сахаром, перцем и лимонным соком. Поставить до подачи на стол в холодильник.

■ Оставшийся огурец и несколько редисок нарезать тончайшими кружками и гарнировать ими суп, добавив несколько веточек укропа.

...

Этот холодный суп приятно есть в летнюю жару. Если вы хотите сделать суп более удивительным, положите сверху кубик льда с замороженной внутри веточкой мяты.

Томатный суп с базиликом и макаронами

порции
время приготовления:
калорийность:

томаты консервированные – 1 банка
фасоль белая консервированная – 1 банка
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
масло оливковое – 1 ст. л.
бульон овощной – 500 мл
макароны короткие – 200 г
базилик – 1 пучок
перец, соль – по вкусу

■ Репчатый лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Помидоры измельчить, из банки фасоли слить воду, откинув на дуршлаг.

■ На разогретую сковороду с оливковым маслом положить лук и чеснок, обжаривать до прозрачного цвета. Добавить нарезанные помидоры, сок от помидоров, фасоль и овощной бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15 мин.

на слабом огне, постоянно помешивая.

■ В кипящей подсоленной воде отварить макароны. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, положить в томатный суп.

■ Базилик вымыть, обсушить и оторвать листики. Основную часть порубить, несколько штук оставить для украшения. Добавить в суп, посолить и поперчить по вкусу, варить еще 1 мин.

Грибной суп со шпинатом и специями

порций

время приготовления:

калорийность:

вода холодная – 2 л
шампиньоны свежие – 500 г
кабачки – 200 г
цукини – 200 г
морковь – 2 шт.
помидор – 1 шт.
корень сельдерея – 1 шт.
шпинат замороженный – 150 г
хлопья овсяные – 4–6 ст. л.
имбирь молотый – 1 щепотка
смесь из 4 видов перца – ½ ч.л.
базилик сушеный – ½ ч.л.
петрушка и укроп сушеные – ½ ч.л.
шафран – 6–7 нитей
зелень, соль, лавровый лист – по вкусу

■ В холодную воду положить нарезанные шампиньоны, посолить, поставить на огонь, после закипания уменьшить огонь и положить шафран.

■ Нарезать морковь кубиками и опустить в кастрюлю с грибами после закипания. Замороженный шпинат выложить на сковороду и залить 5 ст. л. бульона из кастрюли. Тушить 15 мин. на умеренном огне. Сельдерей, кабачки и цукини порезать кубиками и положить в кастрюлю.

■ Готовый шпинат положить в кастрюлю и оставить на слабом огне на 15 мин.

■ Добавить в суп нарезанный кубиками помидор, специи, зелень, оставить на слабом огне на 10 мин. Снять с огня, добавить овсяные хлопья, перемешать, накрыть крышкой для настаивания.

...

Шпинат отличается высокой питательной ценностью. Листья его содержат 34% белка и 4,58% жира. По содержанию белка шпинат уступает только мясу.

Овощной суп с фасолью

время приготовления:

калорийность:

сельдерей – 2 стебля
лук репчатый – 1 шт
морковь – 3 шт.
чеснок – 2 зубчика
масло оливковое – 2 ст. л.
помидоры консервированные – 400 г
бульон овощной – 1,2 л
фасоль консервированная – 400 г
сыр твердый тертый – 3 ст. л.
базилик рубленый – 2 ст. л.
перец черный молотый
соль – по вкусу

■ Сельдерей и лук нарезать ломтиками, морковь – кружочками, чеснок мелко порубить. Положить овощи на разогретую с маслом сковороду и пассеровать 5 мин. на слабом огне.

■ Добавить нарезанные кусочками помидоры, влить бульон, перемешать. Довести суп до кипения и варить 15 мин. под крышкой на слабом огне.

■ Фасоль откинуть на сито и дать жидкости стечь. Положить фасоль в суп, посолить и поперчить его, добавить базилик и прогреть 5 мин.

■ Горячий суп посыпать тертым сыром и подавать с хлебом из муки грубого помола.

...

Базилик добавляют в процессе приготовления блюда, но не ранее чем за 10 минут до готовности.

Летний овощной суп

порции

время приготовления:

калорийность:

лук репчатый – 1 шт.
масло оливковое – 3 ст. л.
паста томатная – 1 ст. л.
помидоры спелые – 450 г
цукини зеленые – 225 г
цукини желтые – 225 г
картофель молодой – 3 шт.
чеснок – 2 зубчика
бульон овощной – 1,2 л
базилик рубленый – 2 ст. л.
сыр твердый тертый – 50 г
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Лук мелко порубить и спассеровать.

■ Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и мелко порубить. Цукини очистить и крупно порубить, картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить.

■ Подготовленные овощи и томатную пасту добавить к луку, перемешать и обжаривать, помешивая, на слабом огне 10 мин.

■ Обжаренные овощи залить горячей водой или бульоном, довести до кипения, накрыть крышкой, посолить, поперчить и варить на слабом огне 15 мин. Добавить базилик и половину сыра, перемешать.

■ Подавать суп горячим, посыпав оставшимся сыром.

Итальянский фасолевый суп

порции

время приготовления:

калорийность:

масло оливковое – 2 ст. л.
лук-порей – 1 стебель
чеснок мелкорубленый – 1 ч.л.
орегано молотый – 2 ч.л.
фасоль зеленая – 75 г
фасоль белая консервированная – 400 г
макароны – 75 г
бульон овощной – 1 л
помидоры – 4 шт.
базилик рубленый – 3 ст. л.
перец, соль – по вкусу

■ Спассеровать на масле лук-порей, чеснок и орегано. Готовить в течение 5 мин., периодически помешивая.

■ Добавить зеленые бобы и консервированную фасоль. Засыпать макароны и влить овощной бульон. Прогреть.

■ Варить до размягчения овощей. Периодически помешивать.

■ Обжарить нарезанные помидоры без масла до их

размягчения, добавить в суп.

■ Приправить суп по вкусу солью и перцем. Добавить рубленый базилик и сразу подавать на стол.

...

Базилик подходит к горячим бутербродам, супам (особенно томатным), блюдам из курицы, фасоли, яиц.

Борани с баклажанами

порции

время приготовления:

калорийность:

цыплята – 2 шт.
баклажаны – 4 шт.
лук репчатый – 2 шт.
масло растительное – 5 ст. л.
кинза – 10 г
базилик – 10 г
мята сушеная – 1 ст. л.
корица – по вкусу
Для соуса:

вода холодная – 1 ст. л.
сливки – ½ стакана
шафран – ½ ч.л.
соль – по вкусу

■ Тушки цыплят разрубить на порционные куски, посолить, обжарить на части масла, затем залить горячей водой и тушить 10 мин.

■ Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружками, посолить, выдержать 5 мин., затем промыть и обсушить.

■ Лук нарезать кольцами, обжарить вместе с баклажанами и мятой на оставшемся масле и смешать с рублеными кинзой и базиликом.

■ Для соуса шафран залить 1 ст. л. холодной воды, оставить на полчаса, затем настой процедить. Соединить сливки с настоем шафрана и перемешать.

■ При подаче цыпленка и баклажаны выложить на блюдо, полить приготовленным соусом и посыпать корицей.

...

Борани – это второе блюдо, представляющее собой сочетание отдельно приготовленных цыплят по типу табака с большим количеством тушеных овощей.

Паста с базиликом

порции
время приготовления:
калорийность:

макароны (короткие) – 450 г
кабачок – 1 шт.
сосиски (мягкие итальянские) – 350 г
базилик (порубленные свежие листья) – 20 г
сыр пармезан (натертый) – 30 г
базилик (листья для украшения блюда)
перец черный (грубый помол) – ¼ ч.л.
соль – ¼ ч.л.

■ Отварить макароны. Откинуть на дуршлаг, оставив 175 мл воды. Снова выложить макароны в кастрюлю. Накрыть, чтобы блюдо не остыло.

■ С кабачка срезать кожуру и нарезать на кусочки толщиной 1 см. Отложить. Обжарить сосиски до золотистого цвета, часто помешивая.

■ Выложить сосиски в миску; слить жир со сковороды,

оставив 2 ст. л. Убавить огонь до среднего уровня. Положить кабачки, посолить поперчить их накрыть и жарить, время от времени помешивая, до мягкости.

■ Перед подачей на стол добавить в кастрюлю рубленый базилик, пармезан, сосиски и оставшуюся от макарон воду, заправить соусом. Украсить листьями базилика.

...

Паста из твердых сортов более крепкая, не превращается в клейкую массу и подходит для большинства блюд итальянской кухни. Яичная паста более нежная и часто используется для приготовления в духовке (лазанья, каннеллони).

Макароны с базиликом и творогом

время приготовления:

калорийность:

макароны (rigate) – 400 г
сыр рикотта – 200 г
помидоры – 4 шт.
творог – 300 г
лук репчатый измельченный – ½ шт.
чеснок – 1 долька
базилик – 2 пучка
масло оливковое – 4 ст. л.
соль и перец – по вкусу
сахар – на кончике ножа

■ Обжарить в кастрюле лук и чеснок на оливковом масле. Добавить помидоры, очищенные от семян и порезанные на кусочки.

■ Тушить в течение 15 мин., добавив сахар, соль, перец, сыр, творог и измельченный базилик.

■ Сварить макароны в кипящей соленой воде.

■ Проверить готовность, слить и соединить с приготовленным соусом.

...

Рикотта – итальянский сыр, приготавливаемый из сыворотки, а не из молока. Его различают по плотности – рикотта дольче (без соли), рикотта молитерно (подсоленный, суховатый), рикотта форте (невыдержанный, мягкий). Используется в итальянской кухне как творог для начинки пирогов и в других рецептах.

«Морское изобилие»

порции

время приготовления:

калорийность:

звено осетра – 250 г
мясо крабовое – 150 г
осьминоги – 250 г
мидии – 250 г
помидоры – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
базилик – 20 г
вино белое сухое – 1 стакан
сок лимонный – 2 ст. л.
бренди – 1 ст. л.
масло оливковое – 5 ст. л.
перец черный молотый – по вкусу
соль – по вкусу

■ Осетра, крабовое мясо, осьминогов нарезать кусочками.

■ Помидоры ошпарить и, очистив от кожицы, нарезать дольками. Лук нарезать полукольцами. Чеснок и базилик порубить.

■ Мидий сварить в подсоленной воде с добавлением 1 ст. л. лимонного сока, пока створки раковин не раскроются. Мидий с нераскрывшимися раковинами удалить.

■ Лук спассеровать на масле до золотистого цвета.

■ Подготовленные морепродукты добавить к луку, обжаривать 10 мин.

■ Положить помидоры, чеснок, базилик, влить вино, бренди, посолить, поперчить и тушить на слабом огне полчаса. Готовое блюдо сбрызнуть оставшимся лимонным соком.

Спагетти с тунцом

порции

время приготовления:

калорийность:

спагетти – 350 г
тунец консервированный – 2 банки (185 г)
помидоры порезанные – 5 шт.
масло оливковое – 4 ст. л.
цедра и сок 1 лимона
чеснок (раздавленный – 1 зубчик
базилик (листья)
соль, перец черный (молотый) – по вкусу

■ Отварить макароны в большой кастрюле в кипящей подсоленной воде. Слить.

■ Тем временем приготовить тунец и перемешать его в миске с помидорами, оливковым маслом, лимонной цедрой, соком и чесноком.

■ Приправить черным перцем и солью.

■ Добавить макароны.

■ Порвать листья базилика, добавить в миску, перемешать и подавать.

...

Базилик усиливает остроту блюда, придает ему пикантность.

Тунец по сицилийски

порций

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

филе анчоуса – 4 шт. (порубить)
чеснок – 1 зубчик (мелко порубить)
сухой тимьян – ¼ ч. л.
перец черный молотый – ¼ ч. л.
масло оливковое – 6 ст. л.
Сок лимонный свежий – 5 ст. л.
тунец – 8 кусков толщиной 2 см (около 125 г каждый)
сельдерей – 1 крупный стебель (нарезать ломтиками)
томаты – 3 шт. (порезанные кубиками)
лук-порей – 2 стебля (порезать ломтиками)
оливки черные без косточек – 45 г
каперсы консервированные – 2 ст. л. (порубить)
базилик свежий – 15 г

■ Смешать анчоусы, чеснок, тимьян, перец, 3 ст. л. масла и 3

ст. л. лимонного сока в неметаллической посуде. Добавить тунца и перемешать, чтобы покрыть полностью. Поставить в холодильник как минимум на 45 мин., один раз перевернув.

■ Разогреть гриль. Подогреть оставшиеся 3 ст л масла в двухлитровой кастрюле на среднем огне. Добавить сельдерей и готовить 5 мин. Положить сливовые томаты, зеленый лук, оливки и каперсы, готовить еще 5 мин. Добавить рубленый базилик и оставшиеся 2 ст. л. лимонного сока. Не охлаждать.

■ Выложить тунца на решетку гриля как можно ближе к огню. Жарить около 8 мин., один раз перевернув, пока рыба не станет в центре бледно-розовой (проверяется пажом), или жарить до желаемой степени готовности. Подавать с соусом.

Лосось с базиликом

порции

время приготовления:
+ маринование

калорийность:

лосось (стейк) – 4 шт. (по 175 г)
уксус винный или сок лимона – 30 мл
соус соевый – 10 мл
Для овощного гарнира:
помидоры – 8 шт.
лук зеленый – по вкусу
соль, перец – по вкусу
Для соуса: масло оливковое – 90 м
зелень базилика – 40 г

■ Соединить уксус или сок лимона с соевым соусом. Выложить лосося в эмалированную миску. Залить маринадом, накрыть и оставить на 30 мин.

■ Приготовить овощной гарнир. Удалить кожицу с помидоров, нарезать их кубиками. Выложить в миску. Добавить зеленый лук, приправить солью и перцем. Накрыть и отставить.

■ В комбайне смешать базилик и оливковое масло, чтобы получилось пюре. Готовить рыбу на решетке гриля до золотистой корочки, по 4–5 мин. с каждой стороны. Время от времени поливать маринадом.

■ Разделить помидоры на 4 порции. Сверху положить лосося, полить соусом с базиликом.

...

К жирным видам рыбы лучше подходят соусы с кисловатым привкусом (содержащие уксус, лимонный сок, вино). Они смягчают вкус жира.

Лекарственные свойства

«Кто базилик жует, тот долго живет», – гласит кавказская поговорка. Базилик богат витамином Р, который укрепляет капилляры, способствует лучшей их проницаемости, а также вместе с витамином А играет огромную роль в обменных процессах. Базилик нормализует скорость обновления клеток, стимулирует синтез коллагена в коже, делая ее молодой и упругой. А так как, по мнению специалистов, витамины лучше всего получать изнутри, базилик на столе – прекрасный природный способ омоложения.

По своим полезным свойствам не знает равных и базиликовое масло, для производства которого выращиваются специальные сорта. Благодаря веществам, содержащимся в базиликовом масле, оно обладает сильным антибактериальным действием, не уступая по силе некоторым антибиотикам. Запах масла терпкий, пряный и горьковатый. И лучше всего сочетается с ароматами бергамота и имбиря. В народной медицине семена, цветы и листья базилика используют как лекарственное средство при воспалении десен, почек, мочевого пузыря, верхних дыхательных путей и как антиспастическое средство.

Базилик улучшает всасывание питательных веществ, укрепляет нервную ткань, улучшает память.

Также свежий сок листьев используется наружно при грибковых инфекциях кожи.

Базилик рекомендуют при артрите и ревматизме. Он помогает справиться с алкогольной зависимостью.

Листья его обладают лактогенными свойствами: добавленные в чай, пищу, усиливают отделение молока у женщин в период кормления грудью. Женщины, ожидающие появления ребенка, должны учесть это свойство растения и запастись листьями, чтобы обильнее кормить малыша и любоваться спокойным ребенком.

Ученые утверждают, что базилик имеет свойства репеллента, т.е. отпугивает летающих кровососущих насекомых. Вывод ученых основан на изучении традиционной культуры африканских племен. Исследование проводилось в рамках программы борьбы с малярией в Институте физиологии и экологии насекомых в Найроби.

Исследователи из Кении говорят, что кустики базилика, высаженные вокруг дома, способны отпугивать комаров. Наиболее эффективно базилик действует на них, если поместить растение в настенные кашпо.

Настой базилика применяют как противовоспалительное и дезинфицирующее средство.

Его полезно держать под рукой, если вы решили отправиться на природу. Оно великолепно устраняет жжение, зуд и отек после укуса насекомых.

В русской народной медицине базилик применяют при ревматизме, головной боли, рвоте и аменорее. Сухая измельченная трава используется в виде нюхательного табака при длительном насморке для возбуждения чиханья, слизистый настой из семян прикладывают в виде компрессов при воспалении глаз и к трещинам на сосках. Настой из травы базилика имеет приятный запах и его можно пить вместо чая, делать согревающие ванны и припарки.

Сухую и свежую траву базилика используют также для ароматических ванн вместо нюхательного табака для полосканий.

Ароматерапевты рекомендуют масло базилика для укрепления иммунитета. Оно снимает головную боль, повышает настроение, устраняет чувство тревоги, симптомы нервного истощения и переутомления. Также они утверждают, что с его помощью можно обрести ясность ума, избавиться от меланхолии и даже повысить самооценку и преодолеть комплексы. В косметологии масло базилика нашло применение благодаря своим антиоксидантным свойствам. В составе кремов и лосьонов оно успешно борется со свободными радикалами, великолепно тонизирует кожу, разглаживает мелкие морщинки. В средствах ухода за волосами – препятствует их выпадению и ломкости.

Масло базилика достаточно сильнодействующее средство, поэтому необходимо соблюдать осторожность. Оно не подходит беременным и людям с повышенной свертываемостью крови. Кроме того, им нельзя пользоваться больше трех недель подряд.

Креветки с травами и лапшой

порции

время приготовления:

калорийность:

креветки очищенные – 170 г

вермишель – 230 г

масло растительное – 75 мл

масло сливочное или маргарин – 3 ст. л.

лук репчатый – 1 измельченная маленькая луковица

морковь резаная – 1 шт.

чеснок – 1 зубчик

базилик свежий измельченный – 60 г или 2 ч. л. сушеного

сок лимонный – 1 ст. л.

орешки кедровые крупно измельченные или семена подсолнечника – 125 г

зелень петрушки свежая

■ Измельчить чеснок и петрушку. Вилкой мелко измельчить креветки. Сварить вермишель в подсоленной воде. Слить воду через дуршлаг.

■ Разогреть растительное и сливочное масло. Обжарить, помешивая, чеснок, лук и морковь, пока овощи не станут мягкими.

■ Положить на сковороду петрушку, креветки, базилик и влить лимонный сок. Обжаривать, помешивая. Добавить кедровые орешки и соль.

■ Залить соусом вермишель в большом блюде, перемешать.

■ Можно подавать на стол.

Запеченная рыба «А ля натюрель»

порции

время приготовления:

калорийность:

минтай – 300 г
базилик молотый – ½ ч.л.
розмарин молотый – ½ ч.л.
эстрагон молотый – ½ ч. л.
щавель мелко рубленный – 4 ст. л.
грибы белые мелко нарезанные – 4 ст. л.
сухари панировочные – 1 ст. л.
вино белое сухое – 1 стакан
зелень шпината
перец черный, соль – по вкусу

■ Очистить от чешуи рыбу, вырезать жабры и удалить внутренности, промыть. Подготовленные грибы нарезать ломтиками.

■ В форму для запекания, смазанную сливочным маслом, выложить рыбу, полить ее сухим белым вином, посолить, поперчить. Сверху положить подготовленные грибы и посыпать специями, рубленой зеленью шпината и щавеля, панировочными сухарями.

■ Запекать подготовленную рыбу в течение 45 мин.

...

Запекание рыбы под каким-либо маринадом или соусом позволяет сохранить ее специфический вкус и аромат. Важно не перестараться в добавках, чтобы рыба осталась сочной и все-таки рыбой, а не чем-нибудь другим.

Мясо с картофелем

порции

время приготовления:

калорийность:

свинина – 1 кг
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 2 шт.
картофель – 4 шт.
масло сливочное – по вкусу
базилик сушеный – по вкусу
соль – по вкусу

■ Мелко порезать кусок свинины.

■ Слегка поджарить мясо и разложить в горшочки. Немного посолить, припорошить сухим базиликом.

■ Мелко порезать репчатый лук, морковь, картофель. Не обжаривать.

■ На мясо выложить лук, потом морковь и картофель. Овощи

немного подсолить. Сверху положить кусочки сливочного масла. В горшочки налить примерно 70–80 мл воды.

■ Поставить в заранее разогретую духовку. Через 40 мин. вынуть из духовки и подержать под крышкой еще 10 мин.

■ Перед подачей выложить на тарелку.

Сбор, заготовка и хранение

Сбор базилика может быть проведен дважды за лето. При первой уборке на нижней части растения надо оставлять листочки. После подкормки быстро вырастут новые побеги.

Зелень срезают и раскладывают для просушки в специально отведенных местах, где нет прямого попадания солнечных лучей и хорошая циркуляция воздуха.

Растения укладывают тонким слоем, не допускают запаривания, так как они сразу теряют свой цвет, вкус, аромат. Правильно высушенный базилик сохраняет свою естественную окраску (светло-зеленую, темно-зеленую, пурпурную различных оттенков). Температура при сушке не должна превышать 35 ˚С, чтобы не улетучивались эфирные масла.

Высушенные стебли должны хорошо ломаться, то есть быть хрупкими, листья и цветочки легко растираться в порошок. Сушеный базилик лучше всего хранится в герметично закрытой стеклянной или фарфоровой посуде.

Если базилик засолить, то ароматические свойства и состав его сохраняются в полной мере. Вымытые побеги обсушивают и режут на кусочки не более 1 см. Складывают в стерильные стеклянные банки, пересыпая солью из расчета 20 г на 100 г зелени. Хранится засоленный базилик в холодильнике.

А еще можно листья базилика мелко порубить и залить небольшим количеством оливкового масла.

Лечебные настои из базилика

Базиликовый чай: настой 5 г травы на 250 мл кипятка. Принимают вместо чая. Болгарская народная медицина рекомендует чай из базилика при воспалении почек, мочевого пузыря, простуде, насморке.

Настой травы базилика (1:10) по 1/3 стакана 3 раза в день можно принимать и как успокаивающее.

Базилик залить кипятком (1:20), дать настояться в течение 2 часов, процедить. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день при неврозах, эпилепсии, метеоризме, простуде.

Медальоны из свинины с помидорами

порций

время приготовления:

калорийность:

свинина (корейка) – 1 кг мякоти
помидоры – 6 шт.
сыр моццарелла – 450 г
душица сушеная – 1 ч.л.
листики орегано
базилик – 1 пучок
масло растительное – 4 ст. л.
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Свинину нарезать ломтиками и обжаривать на масле по 2 мин. с каждой стороны. Посолить, поперчить.

■ На смазанный маслом противень выложить медальоны, положить на каждый кружок помидора. Посолить, поперчить, посыпать орегано. Сверху уложить по 2 листика базилика и

ломтику сыра.

■ Запекать в духовке 5–7 мин. при 250 °С.

■ При подаче каждый медальон оформить листиком базилика.

...

Корейка – самое диетичное и нежирное свиное мясо.

Люля-кебаб

порции

время приготовления:

калорийность:

мякоть баранины – 1 кг
сало курдючное – 100 г
лук репчатый – 4 шт.
базилик сушеный – 1 ч.л.
перец черный молотый – 1 ч.л.
соль – по вкусу

■ Лук вместе с половиной сала и бараниной дважды пропустить через мясорубку. Оставшееся сало нарезать небольшими кусочками.

■ Фарш посолить, поперчить, добавить базилик, перемешать, 7–8 мин. Затем переложить в мешочек и отбить. Поставить фарш на час в холодильник.

■ Из готового фарша сформировать колбаски длиной 12–14 см, нанизать их на шампуры, перекладывая кусочками сала. Жарить люля-кебаб на углях или на раскаленной сковороде, переворачивая, 20 мин.

■ Подавать нужно со сливовым соусом.

...

Люля-кебаб – восточное блюдо в виде продолговатой котлеты, обжаренной на шампуре. Изготавливается из баранины, перемолотой с луком (без использования хлеба и яиц). Обычно подается с лавашем или заворачивается в него.

Фондю по-неаполитански

порции

время приготовления:

калорийность:

мякоть телятины – 225 г
окорок сырой – 225 г
равиоли вареные – 225 г
брокколи – 100 г
фасоль спаржевая – 100 г
масло сливочное – 25 г
чеснок мелко рубленный – 1 зубчик
лук репчатый рубленый – 1 шт.
помидоры консервированные – 400 г
бульон говяжий – 250 г
сыр пармезан тертый – 2 ст. л.
цедра лимонная тертая – 1 ч. л.
помидоры черри – 8–12 шт.
орегано, базилик – по 1 веточке
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Брокколи и фасоль отварить в течение 2 мин., откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и обсушить на бумажных полотенцах.

■ Чеснок и лук спассеровать на масле до золотисто-коричневого цвета, добавить порубленные помидоры, бульон, травы и варить 8 мин. Вынуть травы, добавить пармезан и лимонную цедру. Тщательно перемешать, приправить солью, перцем.

■ Нарезанное кубиками мясо, равиоли, овощи разложить на тарелки. Подготовленные продукты накалывать на вилку и варить в бульоне до желаемой готовности.

■ Подать к фондю соусы: чесночный, коктейльный, из красного перца.

Говядина по-тайски

порции

время приготовления:

калорийность:

соус рыбный (ньок нам) – 3 ст. л.
соус соевый – 1 ст. л.
сахар коричневый – 1 ст. л.
говядина (стейк из костреца) – 450 г
лук репчатый (сладкий) – 450 г
масло растительное – 2 ст. л.
перец красный или чили серрано – 3 шт.
чеснок (мелко порубленный) – 3 зубчика
имбирь (мелко порубленный свежий) – 2 ч. л.
базилик (листья) – 60 г
соль – по вкусу

■ В большой миске смешать первые 3 ингредиента. Разрезать стейк пополам в длину, затем нарезать поперек на кусочки 3 мм толщиной. Перемешать их с соусом. Дать постоять 30 мин. Нарезать тонкими кольцами лук. Поставить сковороду или вок на сильный огонь, раскалить в ней 1 ст. л. масла.

■ Положить мясо в сковороду и жарить его, постоянно

мешая, 1 мин. или до тех пор, пока говядина перестанет быть розового цвета. Переложить на тарелку. Влить оставшееся масло в сковороду. Положить лук и пассеровать его 3 мин. Добавить чили, чеснок и имбирь, тушить еще 30 с.

■ Переложить говядину в сковороду, посыпать ее базиликом. Разогреть.

...

Предназначенное для жарения или тушения слишком жесткое мясо лучше заранее нарезать на порционные куски и залить смесью воды, уксуса (соотношение 1:1), взбитого сырого яйца.

Куриные грудки на гриле

время приготовления:
+ маринование 1 час

калорийность:

грудки куриные – 2 шт.
Для маринада:
масло растительное – ½ стакана
сок лимонный – ¼ стакана
уксус белый винный – 2 ст. л.
лимонная цедра – 1 ч. л.
чеснок – 2 зубчика
базилик (свежий, рубленый) – ½ стакана
перец черный – ¼ ч.л.
соль – ½ ч.л.

■ В небольшой миске смешать все ингредиенты для маринада. Куриные грудки (без кожи и костей) залить маринадом и убрать в холодильник на час или больше.

■ Разогреть гриль. Разместить куриные грудки на расстоянии 10 см от гриля и готовить до готовности, время от времени переворачивая.

■ Гарнировать ломтиками лимона и веточками базилика.

...

Вместо лимонного сока и цедры можно взять цедру и сок апельсина.

Паштет из птичьих потрошков

порции

время приготовления:

калорийность:

потроха – ½ кг
лук репчатый (пассерованный) – 200 г
орехи грецкие – 50 г
базилик – 50 г
соль – по вкусу

■ Потрошки куриные или любой другой домашней птицы разделить на 2 части. Сердце и желудки отварить в подсоленной воде до готовности. Печенку и куриный жир обжарить и вместе с отварными потрохами пропустить через мясорубку, добавить пассерованный мелко нарезанный лук, растертые грецкие орехи и базилик.

■ Готовый паштет можно подавать на тарелке, предварительно нарезав ломтиками, в корзинках из теста.

■ После того как паштет будет разложен на порции, его можно украсить взбитым сливочным маслом с капелькой лимонного сока и зеленью базилика.

Кексы с перцем и базиликом

порции

время приготовления:

калорийность:

масло оливковое – 4 ст. л.

мука – 250 г

порошок пекарский – 1 ст. л.

сыр пармезан тертый – 50 г

перцы сладкие красные (сушеные на солнце, мелко порезанные) – 30 г

базилик (листья, порезанные) – 10 г

молоко – 150 мл

яйца (взбить) – 1 шт.

перец черный молотый

соль – ½ ч.л.

■ Разогреть духовку до 180˚С. Вырезать 9 квадратов пергамента и уложить их в углубления формы, смазанной

маслом.

■ Просеять муку, пекарский порошок и соль в большую миску, добавить молотый перец, пармезан, красные перцы и базилик.

■ Влить молоко, яйцо и оливковое масло, перемешать деревянной ложкой. Разложить по формочкам, наполняя на 2/3 объема.

■ Запекать 20–25 мин., пока не поднимутся.

■ Дать остыть и подавать холодными или теплыми.

История возникновения пряности

Базилик (тулси) был известен еще в древние времена и считался магическим благодаря своим лечебным свойствам. В пирамидах Египта были найдены венки из базилика, а в Индии он считался священным, его называли любимым растением бога Вишну, жена которого превратилась в базилик, когда спустилась на землю. Индусы боятся потревожить растения базилика без серьезных оснований и даже при случайном касании просят прощения за беспокойство супруги Вишну.

Древние римляне применяли базилик в первую очередь как лекарственное растение и украшение стола.

Знаменитый врач Средневековья Авиценна рекомендовал базилик и для пищи, и для лекарственных нужд.

У базилика есть долгая история поклонения и ненависти. В Европе в Средние века считали, что под горшками с базиликом разводятся скорпионы и только запах базилика формирует скорпиона в мозгу.

Древнеримский (древнегреческий) военный врач, фармаколог ралист, один из основателей ботаники Диаскорид прямо в своих рукописях предупреждал об ограниченном употреблении этой пряности под предлогом того, что она, возможно, влияет на снижение зрения.

Греки считали плохой приметой, если базилик вырастал на могилах. Римляне полагали, что чем больше человек употребляет базилика, тем больше он будет процветать. На острове Крит базилик символизировал любовь, омытую слезами.

В Средние века восточные пряности несколько оттеснили базилик на второй план. Но никогда он не выходил из употребления. Базилик всегда рекомендовали использовать в ограниченных количествах, так как аромат его довольно интенсивный.

В Европу он был завезен в IV веке н. э. возвращавшимися из Азии солдатами Александра Великого. Базилик медленно распространился по странам Средиземноморья, а со временем – и по всему миру.

В XVIII веке благодаря французским поварам базилик занял свое место в кулинарных книгах. Его ценят везде, а особенно – в Италии, Испании, Греции, Грузии и Франции.

В Россию базилик завезли в начале XVII столетия. Его свежие листья ели с солью и использовали как приправу к жаркому. В старинном русском руководстве для огородников читаем: «Чем трава моложе, тем душистее и мягче. Прежде, нежели она

расцветет, ее обрывают, связывают в пучки наподобие мяты, вешают сушить в тени в таком месте, где бы продувало; потом кладут ее в ящики и толкут в порошок, который кладут понемногу в соусы с другими душистыми травами. И в похлебки полагается она истолченная…»

Базилик со времен Второй мировой войны, когда произошло его как бы второе открытие, широко культивируется в странах Европы, на Северном Кавказе, в Крыму, среднеазиатских государствах, в Молдавии.